

ZARTES LAMM

mit Rübchengemüse



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Basilikum
1 Chilischote
4 Zehen Knoblauch
3 EL Tomatenmark
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Weißweinessig
etwas Sonnenblumen-
oder Rapsöl
1 kg Lamm
je 1 TL Rosmarin und
Thymian
1 Prise Wacholder

50 ml Olivenöl
150 ml Rotwein
150 ml Gemüse-
brühe
1 Möhre
100 g Sellerie
100 g Pastinake
100 g Kohlrabi
2 Zwiebeln
50 g Butter
150 ml Gemüse-
fond
150 ml Sahne
frisch geriebene
Muskatnuss
1 EL gehackte
Kräuter

ZUBEREITUNG:

Für die Marinade die Kräuter waschen, von den Stielen befreien und zusammen mit der Chilischote, 2 geschälten und kleingeschnittenen Knoblauchzehen, Tomatenmark, Salz und Pfeffer pürieren. Weißweinessig zugeben und etwas Öl zugießen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Das Lamm parieren und in der Marinade mindestens 24 Stunden ziehen lassen. Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das marinierte Lammfleisch mit Pfeffer, Salz, Rosmarin, Thymian und Wacholder würzen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Lammfleisch mit den restlichen geschälten Knoblauchzehen rundherum anbraten. Mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend das Lamm mit der Flüssigkeit aus dem Bräter in einem Vakuumierbeutel auf mittlerer Schiene 4-5 Stunden garen lassen. Möhre, Sellerie, Pastinake und Kohlrabi schälen, in Stücke schneiden und blanchieren. Zwiebeln schälen, würfeln und in erhitzter Butter anbraten. Gemüse zufügen, anbraten, dann Gemüsefond und Sahne zugeben und einkochen lassen. Rübchengemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und gehackte Kräuter unterheben. Lamm aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit Rübchengemüse servieren. Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln.

Pro Portion: 544 kcal

E: 40 g • K: 13 g • F: 34 g • BE: 1

KAUFLAND

PRÄSENTIERT:

die BB RADIO Kochshow!



**JEDEN SONNTAG
12 BIS 13 UHR**

