

Aus dem Rezeptbuch von Küchenchef Christian Popp

Gericht des Monats – März 2018

Lammkarree mit Schmortomaten und Zucchinistreifen

Zutaten für einen 4 Personen:

840 g	Lammkarree
5 Zweige	Rosmarin
5 Zweige	Thymian
10 Körner	Pfeffer, bunt
4 Körner	Piment
3	Wacholderbeeren
6	Knoblauchzehen
20 kleine	Tomaten (Strauchto.)
2	Zucchini
	Olivenöl
	Salz & Pfeffer



Zubereitung:

Der äußere Fettpanzer vom Lammkarree wird möglichst am Vortag der Zubereitung vorsichtig mit einem Messer entfernt, dabei sollte das magere Fleisch nicht verletzt oder weggeschnitten werden. Um es zu aromatisieren, mörsere ich die Pfeffermischung zusammen mit Pimentkörnern und Wacholderbeeren, vermische es mit 2 EL Olivenöl und einer gepressten Knoblauchzehe.

Karree auf Alufolie mit der Marinade bestreichen, mit Rosmarin- und Thymianzweigen belegen, einwickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Etwa 2 Stunden vor dem Garen sollte das Fleisch aus dem Kühlschrank genommen werden, damit es Raumtemperatur annehmen kann.

Backofen auf 80° vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen mit angedrückten Knoblauchzehen, Rosmarin- und Thymianzweigen aromatisieren und das Karree in etwa 5 Minuten ringsherum scharf anbraten. Pfanne in den Ofen geben und 30 Minuten garen.

Inzwischen von den Zucchini ringsherum vier dünne, breite Streifen abschneiden, das weiße Innere entsorgen. Die Streifen nochmals dritteln oder vierteln, in kochendem Wasser eine Minute blanchieren, durch ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und mit Küchentuch trocknen. In einer Pfanne 1-2 EL Olivenöl erhitzen, die Streifen hineingeben, schwenken und mit Pfeffer und Salz würzen.

Tomaten waschen, mit Küchentuch trocknen, zusammen mit einer angedrückten Knoblauchzehe in einen Topf geben, 4 EL Olivenöl darüber gießen und in geschlossenem Topf ca. 15 Minuten bei geringer Hitze schmoren.

Dazu gibt es Ofenkartoffeln oder gebratene Kartoffelviertel. Als Sauce dient die Tomaten-Olivenöl-Flüssigkeit, die mit etwas Pfeffer und Salz abgeschmeckt zum Essen serviert wird.

Lassen Sie es sich schmecken

gez. Fabian Wallner, stellvertretender Küchenchef & Diätkoch