



Lammkarree mit karamellisiertem Kräuter-Möhrengemüse und Pastinakenstampf

Zutaten

Für 4 Portionen

Für das Lammkarree

- 1 Lammkarree (ca. 500 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 60 g Butterschmalz
- 600 ml Lammfond oder Gemüsebrühe

- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1/4 Knollensellerie
- 4 cl Underberg
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Stärke

Für das Möhrengemüse

- 400 g bunte Möhren
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 10 g Zweige Dill
- 10 g glatte Petersilie
- 2 EL Honig
- Salz, Pfeffer

Für den Pastinakenstampf

- 3 Pastinaken
- 4 Kartoffeln
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Butter
- 50 ml Sahne
- Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für das Lammkarree Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch parieren, Sehnen und größere Fettteile entfernen. Möhren, Sellerie und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Butterschmalz in einem Bräter zerlassen, Kräuter, Gemüse, Underberg und angedrückte Knoblauchzehe hinzugeben. Lammkarree darin von allen Seiten kurz scharf

anbraten. Mit Gemüsebrühe oder Lammfond ablöschen, Bräter abdecken und im heißen Ofen ca. 20-30 Minuten garen. Nach dem Garen Lammkarree für ca. 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen mit leicht geöffneter Backofentür ruhen lassen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 58 °C erreichen, um es medium zu servieren.

Gemüse aus dem Bräter samt Flüssigkeit durch ein Sieb passieren. Die Hälfte der Flüssigkeit in einen kleinen Kopf geben und zu einer Sauce einreduzieren. Ggf. mit Stärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Möhregemüse Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren putzen, Strunk etwas stutzen. Kräuter fein hacken, 2/3 davon mit Olivenöl, Orangensaft und Honig vermengen. Möhren längs halbieren oder vierteln und mit der Ölmischung vermengen. Möhren auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 30 Minuten im heißen Ofen garen. Nach ca. 15 Minuten Möhren wenden. Möhren mit den restlichen Kräutern bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Pastinakenstampf Pastinaken und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen, salzen, Hitze reduzieren und Gemüse ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Rosmarin vom Zweig zupfen und fein hacken. Wasser abgießen, Rosmarin, Butter und Sahne zum Gemüse geben. Mit Kartoffelstampfer Masse stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Stampf mit Möhren, Lammkarree und Sauce anrichten und heiß servieren.