



Lammkarree mit Kräuterkruste, Rotweinsauce und bunten Möhren

Zutaten (für 2 Portionen):

Lammkarree:

400 g Lammkarree (zimmerwarm)

Salz, Pfeffer

20 g frische Kräuter (Petersilie, Thymian, Rosmarien)

4 TL Butter (zimmerwarm)

4 TL Semmelbrösel

etwas Speiseöl

Rotweinsauce:

150 ml Rotwein

150 ml Brühe

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Tomatenmark

2 kl. Lorbeerblätter

etwas Stärke (Mondamin)

1/2 Knollensellerie

2 Möhren

Bunte Möhren:

2 lila Karotten

2 gelbe Karotten

2 orangene Karotten
(vom Wochenmarkt)

1 Rosmarinzweig

1 Thymianzweig

Olivensöl

Salz und Pfeffer

Als Erstes die Kräuter von den Stielen abzupfen und kleinhacken. Jetzt die zimmerwarme Butter in eine Schüssel geben, dazu die Semmelbrösel und Salz/Pfeffer sowie die Kräuter geben und alles mit einem Esslöffel durchmischen. Als Zweites das Fleisch von weißer Haut und Sehnen mit einem scharfen Messer befreien und in Öl scharf anbraten. Dann das Fleisch abkühlen lassen und mit der Kräuterbutter von allen Seiten bestreichen (nicht die Knochen). Danach kommt das Karree in einer ofengeeigneten Pfanne oder Ofenform für 15 - 20 Minuten in den auf 200° vorgeheizten Backofen mit Ober-/Unterhitze.

Jetzt zur Rotweinsauce:

Der Bratensatz in der Pfanne, wo das Fleisch angebraten wurde, wird jetzt weiter genutzt um die vorher feingeschnittene Zwiebel und den kleingehackten Knoblauch anzuschwitzen, dazu auch klein gewürfelte Möhren und Sellerie. Alles weiter anschwitzen und das Tomatenmark sowie die Lorbeerblätter dazugeben. Jetzt alles mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen. Nun den Saucenansatz einkochen lassen.

Nun werden die Möhren geschält und das Möhrengrün auf kurze Stengelansätze gekürzt. Dann die Möhren in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser für eine Minute blanchieren, anschließend kurz ins Eiswasser. Jetzt die Karotten in einer erhitzten Pfanne für 2 Minuten mit Butter und einem Rosmarinzweig schwenken. Nun die Sauce durch ein Sieb in einen Topf sieben und die übrig gebliebenen Zutaten entsorgen. Dann die Speisestärke mit kaltem Wasser in einem Schälchen anrühren und während die Sauce aufkocht schubweise mit dem Schneebesen einrühren bis die Sauce abbundet (sämig wird). Nun das Fleisch aus dem Ofen holen und es etwas ruhen lassen, bevor man es zwischen den Knochen anschneidet. Jetzt alles auf zwei Tellern anrichten.