

Lammkarree in Kräuter-Kruste mit bunten Möhren und Bratkartoffeln

für 4 Personen

ZUTATEN

Für das Lamm:

2 Lammkarrees je 450 g
 2 EL Sinnenblumenöl
 4 Knoblauchzehen
 1 Bund Thymian
 2 EL Butter
 4 EL Dijonsenf
 Für die Kräuter-Kruste:
 1 Bund Basilikum
 ½ Bund Petersilie
 220 g Panko Paniermehl
 2 EL Salz
 150 g Parmesan

Für den Dip:

250 g griechischer Joghurt
 12 Minze-Blätter
 Saft und Schalenabrieb von 1 Bio-Zitrone
 Fleur de Sel
 frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Für die Möhren:

12 bunte Möhren
 4 Sternanis
 4 Zimtstangen
 2 EL Honig
 3 EL Butter
 3 EL Hühnerbrühe
 Zitronenschale
 1 Lorbeerblatt
 Fleur de Sel



ZUTATEN

Für die Bratkartoffeln:

250 g gekochte, kleine Kartoffeln
 2 EL Butter
 2 Stängel Thymian
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl

Lammkarree in Kräuterkruste mit bunten Möhren und Bratkartoffeln

ZUBEREITUNG

Für die Kruste die Kräuter waschen und trockenschleudern. Basilikumblätter abzupfen, mit der Petersilie grob hacken, beides in einen Mixer geben. Parmesan grob würfeln und mit Salz und Pfeffer ebenfalls zu den Kräutern geben und zu einer homogenen Masse mixen.

Für den Dip Joghurt in eine Schüssel geben, Minzeblätter in sehr feine Streifen schneiden. Zitronensaft, Abrieb, Minze in den Joghurt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lamm gegebenenfalls parieren und mit Salz und fein gemahlenem Pfeffer großzügig würzen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammkarree von allen Seiten kurz scharf anbraten. Hitze reduzieren, Knoblauch, Butter und Thymian dazugeben und das Lamm noch etwa eine Minute darin braten lassen.

Die Lammkarrees auf ein Backblech legen und für 3 Minuten im Backofen garen. Das angegarte Lammkarree mit Dijon-Senf einstreichen, den Senf etwas antrocknen lassen und eine zweite Schicht auftragen. Krustenmischung in einem tiefen Teller verteilen und das Lammkarree darin wälzen, so dass das Fleisch vollkommen mit Kräuterkruste bedeckt ist.

Backofentemperatur auf 220°C erhöhen und das Lammkarree zurück in den Backofen schieben. Bratenthermometer einstecken und Ziel-Kerntemperatur auf 56°C einstellen.

Möhren schälen und kurz in Salzwasser blanchieren. Olivenöl, Zimt, Sternanis, Honig und eine Prise Salz in einer Pfanne erhitzen. Sobald der Honig anfängt zu köcheln, die blanchierten Möhren und Hühnerbrühe dazugeben. Immer wieder im Sud schwenken, bis er fast vollkommen verkocht ist.

Kartoffeln halbieren und in einer weiteren Pfanne mit der Schnittfläche nach unten in etwas Olivenöl goldbraun anbraten. Nach circa fünf Minuten Knoblauch und Thymian dazugeben, die Hitze reduzieren und die Kartoffeln weitere drei Minuten aromatisieren lassen.

Die Lammkarrees portionieren und zusammen mit Möhren, Kartoffeln und Dip anrichten.