

Sören Anders | Lamm-Variationen auf Alblinsenbett mit Gemüse

Lamm-Lasagne, Lamm-Rollbraten und Lamm rückwärts gegart mit Ableiser-Dinkel-Risotto und Ofen-Gemüse

Für den Lamm-Rollbraten:

- 1 Lammhals
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 3 EL Tomatenmark
- 500 ml Rotwein
- 250 ml Brühe
- 1 Zitrone
- 6 Zweige frischer Thymian
- Öl
- Pfeffer
- Salz
- Baharat
- Buchweizenöl

Für die Lamm-Lasagne:

- 400 g Lammhack (aus Nacken oder Schulter)
- 250 ml Lammfond
- 700 g Kartoffeln
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kümmelsaat
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Baharat
- 100 g gebriebener Käse (z.B. Wacholderkäse, Pecorino)
- Zucker
- Pfeffer
- Salz

Für das Ofen-Gemüse:

- 1,5 kg Gemüse nach Jahreszeit (z.B. Karotten, Rote Bete, Pastinaken)

- Wacholder
- Fenchel
- Kümmel
- 2 EL Butter
- Frischer Thymian
- 1 TL Kümmelsaat
- 2 Knoblauchzehen

Für Ableiser- Dinkel-Risotto:

- 250 g Ableiser
- 250 g Dinkelkörner
- Lamm- oder Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 2 – 4 Knoblauchzehen
- Weißwein
- Lorbeerblätter
- 80 g Butter

Zubereitung:

Rollbraten vom Lammhals:

Aus Suppengemüse, Zwiebel und 2 Knoblauchzehen einen Saucenansatz kochen. Dazu alles putzen, grob schneiden, in 3 EL Öl anschwitzen und mit 2 EL Tomatenmark verrühren. Mit 500 ml Rotwein und 250 ml Brühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Pfeffern, salzen und 1 EL Buchweizenmehl unterrühren.

Lammhals ohne Knochen auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Mit Pfeffer und Salz, 2 Zehen gehacktem Knoblauch, Baharat, Thymianblättchen von 6 Zweigen und dem Schalenabrieb 1 Zitrone würzen. Den Hals fest aufrollen und mit Küchengarn binden. Den Braten in 3 EL heißem Öl von allen Seiten braun anbraten (ca. 10 Minuten), in den Saucenansatz legen und in 80 Minuten bei 160 °C im Ofen zuende garen.

Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren, wieder aufkochen, abschmecken und nach Wunsch mit Sahne oder Crème fraîche verfeinern.

Lammrücken (umgekehrtes Garen):

Das Fleisch für 25 Minuten in den auf 120 °C vorgeheizten Ofen geben. Dann in einer Pfanne in 3 EL heißem Öl braun anbraten. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz würzen.

Lamm-Lasagne:

Lammhack in 3 EL Öl krümelig anbraten. Fein gehackte Schalotten und Knoblauchzehen für 2 Minuten unter Rühren mitbraten. 2 EL Tomatenmark, 1 TL Kümmelsaat, 2 TL Currypulver, 1 TL Baharat, 1 TL Zucker unterrühren und mit 250 ml Lammfond auffüllen. Ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken.

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten und eine Lage Kartoffelscheiben einschichten. Darauf Lamm-Bolognese verteilen usw., bis die Zutaten aufgebraucht sind. Lasagne mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180 °C im Ofen für ca. 50 Minuten garen. Die ersten 40 Minuten abgedeckt mit Alufolie.

Ofen-Gemüse:

1,5 kg Gemüse ungeschält in Alufolie wickeln. Wacholder, Fenchel und Kümmel zufügen und ca. 45 Minuten bei 180 °C im Ofen garen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Kurz vor dem Servieren 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin erwärmen. Ein paar Zweige frischer Thymian, 1 TL Kümmelsaat, 2 angedrückte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Albleiser-Dinkel-Risotto:

Je 250 g Albleiser und Dinkelkörner getrennt voneinander in je 2 EL Öl anschwitzen. Nach ca. 3 Minuten je 1 fein gewürfelte Zwiebel und 1 – 2 fein gehackte Knoblauchzehen dazu geben und 3 Minuten mitgaren.

Je 1 Glas Weißwein zugeben und unter Rühren weiter garen, bis der Wein fast vollständig eingekocht ist. Je 2 Lorbeerblätter mitgaren. Nach und nach je 600 ml Lamm- oder Gemüsebrühe zufügen und unter rühren ca. 50 Minuten bei kleiner Hitze garen, bis Linsen und Dinkel gar sind, aber noch Biss haben. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken und je 40 g kalte Butter in kleinen Flöckchen unterrühren.

Dekoration:

Scheiben von frischen Champignons und Kräuterblättchen nach Geschmack und Jahreszeit und ein Klecks Hagebuttenmus.

Rezept Sören Anders

Quelle: Leibspeise mal ANDERS vom 28.05.2015

Episode: Von der Schwäbischen Alb