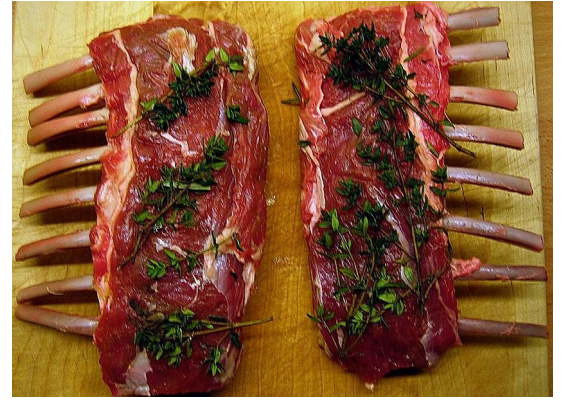


Lammkarree mit Rotwein-Reduktion

4	Lammkarrees
50 g	Butterschmalz
2 Zweige	Rosmarin
4	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
150 g	Karotten
150 ml	Rotwein
250 ml	Lammfond (wird hier hergestellt)



Fleisch 2 Stunden vor den Braten aus dem Kühlschrank nehmen, waschen, überschüssiges Fett und Silberhaut entfernen (wird beim Garen zäh), Knochen freischaben. Unsere Karrees waren größer als auf den Fotos.

Fleischreste in etwas Wasser kochen, Fond in kaltem Wasserbad entfetten.

Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen

Zwiebeln und Karotten würfeln, Knoblauch andrücken, Rosmarin waschen und abtrocknen. Beilagen aufsetzen.

Butterschmalz in einer ausreichend großen Pfanne zerlassen, einen Rosmarinzweig und 2 zerdrückte Knoblauchzehen zum Aromatisieren dazugeben. Lammkarree von allen Seiten neben den Kräutern scharf anbraten und herausnehmen (Erst die dicken Karrees) (Pfanne nicht auswaschen, Rosmarinzweig heraus nehmen)



Die Karrees dann in die Fettpfanne legen und im Backofen 20 - 30 Minuten garen. (Kleine Lammkarrees nur ca.20 Minuten, Temperatur messen, nicht Zeit, Kerntemperatur 55°C)

Das Fleisch in Alufolie wickeln und auf der geöffneten Ofentür noch ca. 10 Minuten ruhen lassen (wird dadurch zarter), dann mit scharfem Fleischmesser aufschneiden.

In der Zwischenzeit: Karotten und Zwiebeln in die heiße Pfanne geben, andünsten, mit Lammfond und Rotwein ablöschen, zweiten Rosmarinzweig und zwei Knoblauchzehen dazugeben, einkochen lassen, pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf andicken.

Dazu passen: grüne Bohnen und Kartoffelpüree
Kartoffel-Pastinaken-Apfel-Püree
Persischer Reis
Kürbisgemüse

Kürbisgemüse

500 g Hokkaido
75 g Zwiebeln
3 g Knoblauch
15 g Butter
½ TL Curry
Salz, Pfeffer
10 g Honig
15 ml heller Balsamico
100 ml Fleischfond

Hokkaido in Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, zusammen mit den Kürbiswürfeln in Butter anschwitzen, mit Brühe ablöschen, mit Curry, Salz, Pfeffer, Honig und Balsamico abschmecken und gar schmoren.

