

Lammfilet mit Rotwein-Vanille-Sauce

12 Lammfilets
4 Knoblauchzehen
einige Rosmarinzweige
Butterreinfett

Sauce:

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
3 Karotten
3 Stangen Staudensellerie
2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
750 ml Gemüsebrühe
1 Vanilleschote
1 EL Thymian, getrocknet



Sauce (vorher zubereiten): Zwiebel, Karotten und Staudensellerie fein würfeln.
in Öl anbraten, Tomatenmark mitrösten lassen, mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen.
Gemüsebrühe, ausgekratztes Vanillemark und Thymian in die Soße geben,
alles um ein Drittel reduzieren lassen, mit Salz abschmecken,
kochen lassen, bis das Gemüse weich ist (oder pürieren).
Sauce kann zum Schluss noch angedickt werden, muss aber nicht.

Lammfilets rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, von den Silberhäuten befreien.
Den Backofen auf 80 Grad aufheizen.
Eine Pfanne mit Butterreinfett erhitzen, Rosmarinzweige und angedrückte Knoblauchzehen dazugeben,
Filets darin kurz von allen Seiten scharf anbraten, bis die Oberfläche braun ist. (dauert nicht lange)
Filets auf einem Rost im Backofen ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Dazu: Kartoffelbrei und
grüne Bohnen mit getrockneten Tomaten und Pinienkernen

Aprikosensauce

1 EL Rapsöl
1 große rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Zimt, gemahlen
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Ras el Hanout
200 g Butternutkürbis
500 ml Fleischfond
1,5 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer
150 g Aprikosen, getrocknete

Zwiebel, Knoblauch und Aprikosen würfeln
Butternut in 3 cm große Würfel schneiden

Zwiebeln 5-6 Minuten lang anbraten, bis sie weich werden.
Knoblauch zugeben und eine weitere Minute braten,
Kreuzkümmel, Zimt, Ras el Hanout und Paprikapulver darüber streuen, 2 Minuten anrösten.
Dabei regelmäßig umrühren, damit diese nicht anbrennen.
Kürbis unterrühren, so dass der Kürbis gut mit Gewürzen bedeckt ist.
Brühe aufgießen, alle Zutaten verrühren und zum Kochen bringen,
Zucker und eine großzügige Prise Salz und Pfeffer untermischen.
Nun mindestens 30 Minuten köcheln lassen.
Anschließend die Aprikosen untermengen und 5 Minuten weiter köcheln lassen.