

Lammlachse mit Rotweinsauce und persischem Reis

4 Lammlachse (je 125 g)
1 EL Rapsöl



Backofen auf 140 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Lammlachse trockentupfen.

1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen,

Lammlachse von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten

(Pfanne nicht ablöschen, wird noch gebraucht)

Fleisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen

Im Backofen auf mittlerer Schiene in ca. 15 Minuten fertig garen. Fleisch noch etwas ruhen lassen.

Bei einer Kerntemperatur von 65°C sind die Lammlachse sind voll gar/durch.

Rotweinsauce (vorher zubereiten):

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

Zwiebel, Karotten und Staudensellerie fein würfeln.

in Öl anbraten, Tomatenmark mitrösten lassen, mit Rotwein ablöschen,

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, pürieren.

Persischer Reis

2 Tassen Basmatireis
5 Tasse Gemüsebrühe
1 Tüte Safran
1 EL Orangenabrieb
½ EL Zimt
Pfeffer
500 g Karotten in Scheiben
50 g getrocknete Aprikosen, gewürfelt
50 g Cranberries
20 g Butter



Nach dem Fleischanbraten in der Pfanne im Bratfett zwei Tassen Basmatireis eine Minute anrösten, mit fünf Tassen Gemüsebrühe ablöschen und auf die niedrigste Stufe stellen.

Mit Safran, Zimt, Pfeffer und reichlich geriebener Orangenschale würzen.

500 g Karotten in Scheiben darauf verteilen und abdecken.

Insgesamt zwanzig Minuten zugedeckt garen.

Wenn alle Brühe aufgesogen ist die Cranberries, die getrockneten Aprikosen und Butter zugeben.

5 - 10 Minuten offen braten, bis sich unten eine Kruste bildet.

Alternativen: Grüne Bohnen mit getrockneten Tomaten und Pinienkernen

Rosmarinkartoffeln

Kartoffelbrei

Kartoffelwedges

Kürbiswedges

Ofentomaten