

LAMMKARREE AUF BUCHENSCHUIT MIT ROTE-RÜBEN-ZARTWEIZEN

PORTIONEN: 4



ZUTATEN

Lamm:

1 Lammkarree (ca. 800 - 1.000 g)
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
1 TL Wacholderbeeren
1/2 TL Piment
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Buchenschuitl

Rote-Rüben-Zartweizen:

250 g Zartweizen
250 ml Rote-Rüben-Saft
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
100 ml Weißwein
100 ml Obers
2 EL Butter
Salz

Speckkarotten:

4-5 Karotten
100 g Bauchspeck
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
Salz, Pfeffer

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

ZUBEREITUNG

Lammkarree:

Wacholder und Piment im Mörser leicht anstoßen.
Lamm mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern einreiben.
In einer heißen Pfanne kurz rundum anbraten.
Danach auf ein 24h gewässertes Buchenschuitl im Ofen oder Grill bei ca. 160 - 180°C fertig garen.
Vor dem Aufschneiden 5 - 10 Minuten ruhen lassen.

Rote-Rüben-Zartweizen:

Zwiebel fein schneiden und in Butter anschwitzen.
Zartweizen zugeben und kurz mitrösten.
Mit Weißwein ablöschen.
Rote-Rüben-Saft zugeben.
Leicht köcheln lassen bis der Zartweizen weich ist.
Obers einrühren und mit Butter abbinden.
Mit Salz abschmecken und cremig ziehen lassen.

Speckkarotten:

Karotten der Länge nach vierteln.
Die Karotten mit Bauchspeck einwickeln.
Ganz langsam in der Pfanne oder am Grill anbraten und rasten lassen.

Kraulis Tipps zum Anrichten:

Zartweizen cremig als Basis auf den Teller geben.
Lammkarree tranchieren und daraufsetzen.
Speckkarotten daneben anrichten.
Mit Bratensaft oder Jus vollenden.
Optional mit frischen Kräutern garnieren.

EINFACH KRAULI - DIE LT1 SOMMERKÜCHE - EXKLUSIV AUF LT1!

