

Lammkoteletts und Granatapfeljus

Zubereitungszeit: 18 Minuten + 30 Minuten
Garzeit

Zutaten für 2 Personen:

150 ml Lamm-Brühe
100 ml Granatapfelsaft, Direktsaft
5 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 Hand voll Drillinge
2 Schalotten
3 - 5 Karotten, farbig
3 EL Olivenöl
1 Lammkarree am Stück, küchenfertig



Zubereitung:

Lamm-Brühe, Granatapfelsaft, zerdrückte Wacholderbeeren und das Lorbeerblatt in einem kleinen Topf aufkochen, für etwa 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren auf geringer Stufe sirupartig einkochen und schließlich beiseite stellen. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Drillinge, Schalotten und Karotten schälen, Drillinge und Schalotten längs halbieren, Karotten der Länge nach in Spalten schneiden und Gemüse schließlich auf ein mit Backpapier präpariertes Backblech geben, mit 2 EL Olivenöl einpinseln, sowie mit Meersalz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten lang leicht gebräunt garen. Eine große Pfanne, ohne Zugabe von Fett auf hoher Stufe erhitzen. Lammkarree mit verbleibendem Olivenöl benetzen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und in der Pfanne zunächst kurz und rundum kross braun anbraten. Lammkarree der Pfanne entnehmen, wenige Minuten lang ruhen lassen und für die letzten 8 Minuten, vor Ablauf der Zeit, dem Ofengemüse zugeben. Ofengemüse gleichermaßen auf flache Teller verteilen, Lammkarree in Koteletts schneiden und darauf drapieren. Zuletzt mit Granatapfeljus verfeinern und angießen. Guten Appetit!