

Lammkarree mit Thymiansauce

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung

Lammkarrees putzen, Silberhaut und Fett entfernen. Haut- und Fleischreste sorgfältig vom Lammrückenknochen abschaben. Fleischabschnitte (ca. 500 g) beiseitelegen. Lammkarrees kaltstellen. Zwiebeln und Knoblauch in feine Streifen schneiden.

2-3 El Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Fleischabschnitte darin bei starker Hitze 5 Minuten braten. Zwiebeln und die Hälfte vom Knoblauch zugeben und weitere 3-4 Minuten mitbraten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 30 Sekunden mitrösten. Mit 125 ml Rotwein ablöschen und stark einkochen. Restlichen Rotwein zugeben und ebenfalls stark einkochen. Mit 250 ml kaltem Wasser und dem Fond auffüllen. Offen bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Lorbeer und 7 Stiele Thymian zugeben. Sauce durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen, gut durchdrücken (ergibt ca. 250 ml), auf 150 ml einkochen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Soße, mit der in wenig Wasser angerührten Speisestärke binden und 2 Minuten schwach kochen lassen.

Restliches Öl und die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Lammkarrees mit restlichem Thymian und Knoblauch darin mit der Fleischseite nach unten bei nicht zu starker Hitze 2 Minuten braten, wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Lammkarrees im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 12-15 Minuten garen. Herausnehmen, in Alufolie einwickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Karrees zwischen den Rippenknochen portionieren. Sauce erwärmen und sofort mit dem Fleisch servieren. Dazu passen Artischockenküchlein (siehe Rezept: Artischockenküchlein mit Paprika).

Einkaufsliste

2 Lammkarres, (mit Fettdeckel; à ca. 500 g)
120 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
6 El Olivenöl
1 Tl Tomatenmark
250 ml Rotwein
250 ml Lammfond
2 frische Lorbeerblätter
10 Stiele Thymian
Salz Pfeffer
1 Tl Speisestärke
10 g Butter
Außerdem Alufolie