



Lammrücken-Filet mit Feigen, Kumquats in Rotweinjus

Zutaten für 10 Personen

50 ml Sesamöl

30 g Kumquats, in dünne Scheiben,

Thymian, Zitronenmelisse, Zimt,
Ingwer, Chilipfeffer.

1,8 kg Lammrücken, Filet, ohne
Knochen

0,1 Kg Frühlingszwiebeln,

0,1 Kg Butter

0,1 l Rotwein

0,8 l Jus (Klarerer Bratensaft von Lammknochen)

0,4 Kg Kumquats,

0,4 Kg Feigen,

Salz, Pfeffer

20 g Pinienkerne, gehackt, gebräunt

20 g Granatapfelkerne



Zubereitung

1. Sesamöl, mit Kumquats Scheiben, Thymian, Zitronenmelisse, Zimt, Ingwer, Chilipfeffer gut vermengen, dann über die Lammrücken-Filets geben, kühl stellen.
2. Die Frühlingszwiebel in Butter angehen lassen, mit Rotwein glacieren, dann mit Lamm Jus auffüllen und gut durchkochen, in zwei Töpfe Verteilen
3. Die Kumquats in Scheiben schneiden, die Feigen vierteln, getrennt in die Rotwein- Lammsauce legen und kurz auf köcheln, sodaß die Exoten warm sind.

4. Die Lammrücken aus der Marinade nehmen, abtropfen, Salzen und Pfeffern dann in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Im Backofen bei 90 Grad ca. 10 Minuten weiter garen, dann etwas ruhen lassen.
5. Die Kumquats Sauce und die Feigen Sauce auf den Teller getrennt anrichten, das Lammrückenfilet einmal tranchieren und je auf eine Sauce setzen. Mit Pinienkerne und Granatapfelkerne garnieren



Weitere Serviertipps

- Anstatt Lamm, Kalb, Schwein, Geflügel oder Fisch nehmen.
- Ohne Rotwein, mit Weißwein oder Dunklen Fruchtsaft (Cranberry) ablöschen.
- Andere Exoten verwenden

Dazu serviert man:

Neue Kartoffeln in der Schale, Polenta, oder Risotto
Frühlingsgemüse und Blattsalate der Saison vom Markt,
Spargel, Bohnen, Zucchini oder Auberginen, Blumenkohl oder Romanesco



Küchentipp

- Die frischen Feigen sollten beim Einkauf nicht so sehr reif sein.
- Die Marinade der Lammrücken-Filet kann man wiederverwenden.



Tipp zur Gartetechnik

- Die Feigen nur kurz in der Sauce erwärmen, damit sie ganz bleiben.

Allergenkennzeichnung

Sesam (K), Milch (G),

Beachten Sie die Zusätzliche Zutaten in dem Klaren Bratensaft (Jus)

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (ohne Butter dafür Margarine, ohne Rotwein)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter dafür Margarine,)
- Diabettes mellitus (Kumquats, Feigen KH)

- Purinarme Kost (nur 80 Gramm Fleisch oder andere Fleischsorten da Lamm viel Purine haben., ohne Rotwein, ohne Jus dafür mit Gemüsesauce)