

Hauptgang

Rosa Lammhüfte mit weißem Bohnenmus / Quinoa / Granatapfel und Bärlauch

Zutaten:

2 Lammhälften
Ein paar Zweige Thymian
Angedrückte Knoblauchzehe mit Schale
30g Butter
1 Aroma Beutel mit Reißverschluss (müssen die LH reinpassen)

Zubereitung:

- Lammhälften von Sehnen und übermäßigem Fett, lose Fleisch befreien und diese zur Seite stellen
- Lammhälften ganz kurz rundherum in einem mittelgroßen Topf anbraten, heraus nehmen und in den Beutel mit Butter, Thymian und Knoblauch
- Dann den Beutel in den Ofen bei 80°C ca. 30min bis die Hüfte rosa ist (ggfs. mit Thermometer checken ca. 54°C im Kern)

Bohnenmus

200g weiße Bohnen (1 Tag vorher in kaltem Wasser eingeweicht)
50 g Butter
200 ml Sahne
Thymian
½ Knoblauchzehe
1 Schalotte
Salz Pfeffer
Etwas Olivenöl

Zubereitung

- Schalotte und Knoblauch klein hacken und in der Butter anschwitzen
- Bohnen abgetropft hinzufügen
- Thymian ca. 2 Zweige gezupft (keine Stiele) hinzufügen
- Sahne hinzufügen und langsam schmoren bis die Bohnen weich sind
- Alles in den Mixer und mit etwas Olivenöl zu einem homogenen Püree verarbeiten

Quinoa

100g rote Quinoa
1 Granatapfel
1 Bund Bärlauch
1 Bund Minze (ein paar Blätter fürs Dessert)
Saft einer Limette
20g Pinienkerne geröstet
0,1l Limonen- Olivenöl
Salz

Zubereitung

- Die Quinoa kochen bis sie aufgequollen und weich ist, dann abkühlen
- Granatapfelkerne herauslösen, Saft auffangen
- Etwas Bärlauch hacken
- Etwas Minze hacken
- Die Quinoa in einer Schüssel mit dem Bärlauch, den GA-Kernen und der Minze mischen
- Die Pinienkerne hinzufügen
- Saft der Limette zufügen
- Limonen-Öl zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken / kalt stellen

Jus

Zubereitung

- Fleischabschnitte von der Hüfte langsam anbraten bis sie gleichmäßig braun sind
- 1 Karotte klein schneiden mitrösten
- Mit 0,1l Rotwein ablöschen etwas aufkochen reduzieren bis es wieder anfängt zu braten / Röststoffe mit Holzlöffel vom Boden lösen
- 0,5l Liter Wasser angießen
- Granatapfelsaft vom Auffangen der Kerne zufügen
- Saft aus dem Beutel der Hüfte hinzufügen
- Thymianzweig zugeben und reduzieren bis es eine schöne dunkle Farbe hat
- Ggfs. mit etwas kalter Butter und oder Stärke abbinden

Beilage

Zutaten:

100g Saubohnen

10 g Butter

Abrieb der Limette von der Quinoa

Zubereitung

- Saubohnen in Butter anschwenken
- Limettenabrieb zufügen
- Salz und Pfeffer

Anrichten:

- Püree auf Teller streichen
- Lammhüfte tranchieren auf Püree legen
- Gekühlte Quinoa darüber geben
- Bohnen drum herum
- Mit Jus um träufeln