



Nobby kocht!

Lamm

auf zweierlei Art
mit Sellerie, Saubohnen & Zwiebeln

← Zubereitung

+ Zutaten

Lammnuß würzen und zusammen mit dem Gemüse rösten. Im nächsten Schritt mit Rotwein ablöschen und sich anschließend reduzieren lassen. Anschließend mit Lammfond auffüllen und das Fleisch im Sud 25 Minuten lang im Backofen bei 160 Grad weich schmoren lassen. Das geschmorte Fleisch nach Fertigstellung aus dem Sud entnehmen. Gleichzeitig den Fond leicht eindicken lassen und mit Saucebinder abbinden. Thymian und Rosmarin für zehn Minuten in die Sauce legen um dessen Aroma zu verfeinern. Anschließend das Ganze noch Abschmecken und das Fleisch darin heißlegen.

Zur Herstellung der Farce das gekühlte, gewürzte Hühner- und Putenfleisch mit Sahne mit Hilfe eines Handrührstabes zu einer glatten Masse verarbeiten. Den Lammrücken würzen, mit der Farce einstreichen und in Strudelteig einpacken. Von allen Seiten kurz goldbraun anbraten. Anschließend bei 120 Grad sechs bis acht Minuten durchziehen lassen.

Die breiten Bohnen waschen und anschließend 8 Minuten lang in kochendes Salzwasser geben. Danach die blanchierten Bohnen mit eiskaltem Wasser abschrecken und klein schneiden. Gleichzeitig auch den Speck und die Zwiebeln mundgerecht zerkleinern und in einer Pfanne bei sehr wenig Olivenöl anschwitzen lassen bis die Zwiebeln glasig werden. Zuletzt die Bohnen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sellerie waschen, schälen und würfeln. Anschließend mit Apfelmus, 50 ml Brühe und 45 g Butter ca. 15 Minuten lang weichkochen. Nachfolgend den Fond abgießen und die Sellerie mit Hilfe eines Handrührstabes in Püreeform bringen und gegebenenfalls verdünnen.

Im ersten Schritt die Zwiebeln achteln und den Zucker im Topf karamellisieren. Die roten Zwiebeln dazu geben und mit Hilfe von 250 ml Rotwein ablöschen. Hier-nach 70 ml Brühe dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebeln anschließend aus dem Sud entnehmen. 70 g Butter in Würfel schneiden und dem Sud nach und nach unterrühren. Im Folgenden den Sud nochmals zehn Minuten köcheln lassen, die Zwiebeln dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

800 g Lammfilet
520 g Lammnuss
100 g Hühnerfleisch
100 g Putenfleisch
330 g breite Bohnen
50 g Speck
50 g Zwiebeln
160 g Butter
400 g Knollensellerie
65 g Apfelmus
250 ml Lammfond
120 ml Brühe
5 rote Zwiebeln
100 ml Sahne
4 Platten Strudelteig
500 ml Rotwein
50 g Zucker
3 Karotten
1 Stange Lauch
2 Zwiebeln
½ Sellerie
Olivenöl
Saucebinder
Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut
Knoblauchsatz, Salz, Pfeffer



→ Das komplette Video mit Sebastian Kehl und Norbert Dickel gibt's auf telekomfussball.de