

Informationen zur Sendung vom 19.03.2024

Kartoffelrose auf Bohnennest zu Lammrückensteaks

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

600 g Lammlachse
Olivenöl oder Butterfett zum
Braten
Salz
Pfeffer

Sauce

1 – 2 Knoblauchzehen
100 ml Rotwein
Frischer oder getrockneter
Thymian
1 TL Tomatenmark
100 g geschlagene Sahne
Salz
Pfeffer

Kartoffelrose

Pro Portion 1 – 2 mittelgroße Kartoffeln
Etwas Pflanzenöl zum Marinieren
150 g Schmand
Muskat
Salz
Butter zum Einfetten der Formen

Bohnengemüse

600 g Prinzessbohnen (TK-Ware)
1 EL Butter
1 – 2 Schalotten
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Damit das Gemüse sich nicht verfärbt, die Scheiben kurz wässern. Währenddessen Schmand, Salz und Muskat verrühren.

Die Portionsförmchen sorgfältig mit Butter ausstreichen. In jede Form 1–2 Esslöffel Schmand-Masse füllen. Die Kartoffelscheiben in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Öl marinieren. Gesalzen wird erst nach dem Backen.

Die hauchdünnen Kartoffelscheiben rundum, dicht an dicht, wie eine aufgeblühte Rose in den Förmchen anordnen. Für circa 25 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.

Die Lammlachse von beiden Seiten salzen. In einer oder zwei Pfannen von beiden Seiten 2 – 3 Minuten anbraten. Dann im Backofen auf mittlerem Einschub zu den Kartoffelrosen geben. Die Formen kann man bei Platzmangel etwas an den Rand schieben. Die Backzeit beträgt – je nach Dicke und Zeit fürs Anbraten 8 – 12 Minuten. Am besten lässt sich der Garpunkt mit einem Temperaturfühler bestimmen. Bei 58 – 62 Grad Kerntemperatur ist das Fleisch medium und sieht innen noch schön rosa aus.

Die aufgetauten Bohnen einige Minuten in heißem Wasser blanchieren. Am besten den Packungshinweis beachten. Die Bohnen in kaltem Wasser abschrecken und in ein Sieb geben. Kurz vor dem Servieren die Schalotten fein würfeln. Butter in einem passenden Topf schmelzen und die Schalotten-Würfelchen glasig anschwitzen. Mit Bohnen auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Informationen zur Sendung vom 19.03.2024

Kartoffelrose auf Bohnennest zu Lammrückensteaks

Von Ulla Scholz

Knoblauch in feine Würfel teilen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und kurz ruhen lassen. Die Pfanne auf den Herd stellen und den Bratensud mit etwas Butter lösen. Die Knoblauchstücke leicht anschwitzen und das Tomatenmark unterrühren. Kurz anbraten lassen und anschließend mit ein wenig Rotwein und geschlagener Sahne ablöschen. Die Sauce mit gezupften Thymianblättchen, Salz und Pfeffer würzen und ein wenig einköcheln lassen.

Anrichten

Auf jeden Teller mittig die Bohnen platzieren. Die Kartoffelrose mit einem Messer rundum aus der jeweiligen Form lösen und mit zwei Esslöffeln auf dem Bohnennest platzieren. Das Fleisch in passende Scheiben schneiden und fächerartig anlegen. Die Sauce in eine Sauciere füllen und am Tisch angießen.

Ullas Küchentipps

Nicht Fisch, sondern Fleisch

Bei Lammlachsen handelt es sich um ausgelöste Kotelettstücke eines Lammrückens. Diese Teile lassen sich gut kurzbraten oder grillen. Vor der Verarbeitung das Fleisch circa 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit es nicht zu kalt ist. Zum Braten verwende ich gerne eine Eisen- oder Gusspfanne, da sie hohe Temperaturen vertragen. Da bei Lammlachsen Knochen, Fett und Sehnen fehlen, sind die Stücke sehr mager und neigen dazu, schnell trocken zu werden. Das bedeutet, dass möglichst rosa gebraten werden sollten. Aufpassen, dass beim Einstechen eines Thermometers, kein Fleischsaft austritt. Kurzgebratenes bei maximal 100 Grad circa 10 Minuten ruhen lassen. Danach erst in Portionen aufschneiden. So geht der Druck im Fleisch zurück und die Flüssigkeit kann sich im Inneren sammeln.

Pilze als vegetarische Alternative

Pilzrahm für 4 Portionen

500 g Champignons, Austern- oder Shiitake-Pilze (auch eine Mischung ist möglich)

1 – 2 Schalotten

1 TL Mehl

1 EL Butter

200 ml süße Sahne

Geriebene Muskatnuss

Salz

Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

Informationen zur Sendung vom 19.03.2024

Kartoffelrose auf Bohnennest zu Lammrückensteaks

Von Ulla Scholz

Zubereitung

Zunächst einige Vorbereitungen: Die Pilze putzen und zurechtschneiden. Schalotten schälen, dann würfeln. Den Schnittlauch in Röllchen teilen.

Für die Pilzrahmsauce – gut eignet sich eine hohe Edelstahlpfanne – etwas Butter schmelzen und die Schalotten glasig andünsten. Die Pilze zugeben, anbraten und nach kurzer Zeit mit ein wenig Mehl bestäuben. Die Sahne angießen und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pfifferlingsrahm kurz köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren. Unmittelbar vor dem Servieren mit Schnittlauch verfeinern.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz