

Lamm - Nierstück " Provençale "

Man braucht für 4 Personen:

4 stk	Lamm - Nierstück
50 gr	Rucola
2 stk	Knoblauchzehen
0.5 dl	Olivenöl
1 el	Bratbutter
1 dl	Weisswein
1 dl	Kalbsfond oder Hühnerbouillon
2 stk	Tomaten
40 gr	Butter
	Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Den Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Grobe Stiele entfernen.

Das Kraut in Streifen schneiden.

Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Mit dem Rucola, dem Olivenöl, Salz und reichlich schwarzem Pfeffer im Cutter oder mit dem Stabmixer pürieren.

Den Backofen auf 75 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Lammrückenfilets hineingeben und bei mittlerer Hitze rundum 3-4 Minuten anbraten. Sofort in die vorgewärmte Platte geben, die Ofenhitze auf 70 Grad reduzieren und das Fleisch je nach gewünschter Garstufe 30-45 Minuten nachgaren lassen. Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und durch ein Siebchen in eine kleine Pfanne giessen. Fond oder Bouillon beigeben und alles auf grossem Feuer zur Hälfte einkochen lassen. Beiseite stellen.

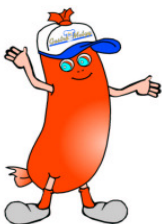
Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, quer halbieren, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden.

Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen. Rucolapaste, Butter und zuletzt die Tomatenwürfel beifügen und alles nur noch einmal aufkochen.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammrückenfilets schräg in dünne Scheiben aufschneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Fleisch mit Sauce überziehen und umgiessen.

Dazu passt: Teigwaren, Reis



Das Gastro-Metzg Team wünscht " en Guete "