

Lammfilet mit Zwiebel-Confit

Für 4 Portionen

Für das Lamm:

4 Lammrückenfilets, je etwa 120 g
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Erdnussöl, 1 EL Erdnussbutter
1 Msp. gemahlener Sternanis
1 Msp. gemahlener grüner Kardamom
1 Knoblauchzehe, geschält, in Scheiben
100 ml Marsala oder Madeira
100 ml Lammfond

Für das Zwiebel-Confit:

400 g rote Zwiebeln, geschält
10 g Butter, 1 EL Ahornsirup
1 Zweig Thymian
200 ml Rotwein, 3 EL Rote-Bete-Saft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
10 g kalte Butterwürfel

Außerdem:

300 g festkochende Kartoffeln
Öl zum Frittieren, rote Chilistreifen
30 g Erdnüsse, geröstet und grob gehackt



(1) Das Fleisch trocken tupfen und beiseite stellen. Für das Confit die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. In einem Topf Butter und Ahornsirup leicht karamellisieren, dann die Zwiebeln zufügen und kurz andünsten. Den Thymian einlegen und alles mit Rotwein ablöschen. Die Zwiebeln 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, den Thymianzweig wieder entfernen und den Rote-Bete-Saft unterrühren. Das Confit abschmecken und mit der kalten Butter binden.

(2) Die Lammrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Erdnussöl und -butter erhitzen und die Filets darin ringsum kurz anbraten. Die Hitze reduzieren, das Fleisch mit Sternanis und Kardamom würzen, den Knoblauch zufügen und die Lammrückenfilets in etwa 5 Minuten fertig braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und die Filets kurz ruhen lassen. Inzwischen den Bratsatz mit Marsala und Lammfond loskochen und die Flüssigkeit etwas reduzieren. Die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.

(3) Die Kartoffeln schälen, in sehr dünne, 5 bis 6 cm lange Stifte schneiden und in Öl portionsweise goldgelb frittieren. Herausnehmen und das Kartoffelstroh auf Küchenpapier abtropfen lassen.

(4) Die Lammrückenfilets schräg in Scheiben schneiden und mit dem Zwiebel-Confit, dem Kartoffelstroh und etwas Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Alles mit Chilistreifen, Erdnüssen und nach garnieren und servieren.

**Unsere AIDA Rezepte der
Woche finden Sie
unter www.aida.de/rezepttipp**