

## Männerkochkreis am 22. März 2017

### Lamm mit Rosmarinkartoffeln, Rote-Beete-Taboulét und Portweinsauce

Zutaten für 4-5 Personen	Zutaten für 10 Personen
<p><b>Lamm</b> (ca. 55-60 Minuten):            2-3 Lammlachse à 250-300 g            (= Kernmuskel des Rückens)            Olivenöl, Kräuter (v.a. Rosmarin), Knoblauch            (zum Marinieren)            Butterschmalz oder Öl zum Anbraten</p> <p><b>Rosmarinkartoffeln</b> (10-15 Minuten            Vorbereitung, 30 Minuten im Backofen):            12-15 kleine längliche Kartoffeln            (festkochend, z.B. Bamberger Hörnchen,            la Ratte)            4 EL Olivenöl            4 Zweige Rosmarin            2 EL grobes Meersalz</p> <p><b>Rote-Beete-Taboulé</b> (ca. 60 Minuten):            400 g junge Rote Bete            1 Schmorgurke            200 g Bulgur            2 Zitronen            3 Frühlingszwiebeln            1 Bund Koriander            1 Chilischote            4 EL Olivenöl            Salz, Pfeffer, Zucker</p> <p><b>Portweinsauce</b> (mit Vorbereitung ca. 45            Minuten):            1 EL braunen Zucker            2 EL Tomatenmark            6 Schalotten            150 ml Lammfond            150 ml Portwein            100 ml Rotwein            1 Lorbeerblatt            Salz, Pfeffer</p>	<p><b>Lamm</b> (ca. 55-60 Minuten):            5 Lammlachse à 250-300 g            Olivenöl, Kräuter (v.a. Rosmarin), Knoblauch            (zum Marinieren)            Butterschmalz oder Öl zum Anbraten</p> <p><b>Rosmarinkartoffeln</b> (10-15 Minuten            Vorbereitung, 30 Minuten im Backofen):            30 kleine längliche Kartoffeln            (festkochen, z.B. Bamberger Hörnchen,            la Ratte)            8 EL Olivenöl            8 Zweige Rosmarin            4 EL grobes Meersalz</p> <p><b>Rote-Beete-Taboulé</b> (ca. 60 Minuten):            800 g junge Rote Bete            2 Schmorgurken            400 g Bulgur            4 Zitronen            6 Frühlingszwiebeln            2 Bund Koriander            2 Chilischoten            8 EL Olivenöl            Salz, Pfeffer, Zucker</p> <p><b>Portweinsauce</b> (mit Vorbereitung ca. 45            Minuten):            2 EL braunen Zucker            4 EL Tomatenmark            12 Schalotten            300 ml Lammfond            300 ml Portwein            200 ml Rotwein            1 Lorbeerblatte            Salz, Pfeffer</p>

#### Zubereitung :

Die vakuumierten Lammlachse (je 1 für 2 Personen) ca. 50 Minuten bei 58° C garen (die 50 Minuten sollten auf jeden Fall erreicht werden; etwas mehr Zeit ist unschädlich, da sich die Kerntemperatur des Fleisches nicht mehr erhöht). Kurz vor dem Servieren aus dem Bad nehmen

und sehr kurz in einer sehr heißen Eisenpfanne mit Butterschmalz oder Öl (kein Olivenöl!) auf allen Seiten rösten.

### **Rosmarinkartoffeln (1 Backblech, Backofen)**

Die Kartoffeln waschen, ggf. mit einer Bürste putzen und der Länge nach halbieren. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen lösen und kurz mit einem großen Messer hacken (nicht zu klein). Ein Backblech (Backpapier) mit der Hälfte des Olivenöls einpinseln und mit dem Großteil des Rosmarins und dem Meersalz bestreuen. Die Kartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf das Backblech legen, mit dem restlichen Rosmarin bestreuen und dem restlichen Öl beträufeln. Ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180° mit Ober- und Unterhitze backen. (Hinweis: Olivenöl, Rosmarin und Meersalz sind nur Richtmengen, die man nach Geschmack und Umgebung auch verändern kann.)

### **Rote-Beete-Taboulé (1 Topf, 2 Schüsseln)**

Rote Beete schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden (mit Handschuhen!). In 1 l kochendem Salzwasser 10 Minuten mit Deckel garen. Inzwischen die Schmorgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. (Hinweis: Schmorgurken können in manchen Fällen ungenießbar bitter sein, was man ihnen leider nicht ansieht. Deshalb empfiehlt es sich, die Gurke vorher auf Bitterkeit zu testen - einfach ein kleines Stück abschneiden und probieren - und eine „Reservegurke“ dabei zu haben.) Das Fruchtfleisch in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, zur Roten Beete geben und weitere 5 Minuten garen. (Da die Rezepte ursprünglich nur für 4 bis 5 Personen waren, könnten die Garzeiten etwas länger sein.)

Bulgur in eine Schüssel füllen. Das Gemüse aus dem Sud mit einer Schöpfkelle herausnehmen, in eine zweite Schüssel geben und mit dem Saft von 2 Zitronen mischen. Den Sud nochmals aufkochen, mit dem Saft der anderen beiden Zitronen zum Bulgur geben und untermischen. Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Koriander mit den zarten Stielen grob hacken. Chilischoten fein hacken. Gemüse und Bulgur mit Koriander, Chili und Frühlingszwiebeln mischen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

### **Portweinsauce (1 Topf, 1 Schüssel)**

Schalotten schälen und fein würfeln. Den Zucker mit dem Tomatenmark anschwitzen, die Schalottenwürfel dazu geben und kurz durchschwenken. Portwein und Lorbeerblatt dazu geben und alles ca. 10-15 Minuten einkochen lassen. Die Schalotten herausnehmen und beiseitestellen. Den Rotwein dazu gießen und wieder 10-15 Minuten einkochen lassen. Dann den Fond dazu geben, wieder etwas einköcheln und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss das Lorbeerblatt herausnehmen und die Schalotten hinzufügen.