Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Lammrücken mit Rosmarin-Rotweinsoße und cremigem Filderkraut

Sonntagsrezepte…

Unser heutiges Rezept eignet sich besonders für das Wochenende bzw. den Sonntag. Im Mittelpunkt steht Lamm. Lammrückenfilets sind besonders zart und einfach zuzubereiten. Der Trick ist, die Filets erst in der Pfanne kurz anzubraten, den Rest erledigt der Ofen mit gemütlichen 80 Grad. In der Zwischenzeit kann die Soße fertiggestellt werden. Mit Schupfnudeln und etwas Pesto ist ein herrliches Sonntagsgericht gezaubert.

Hier die heutige Rezeptur für **„Lammrücken mit Rosmarin-Rotweinsoße und cremigem Filderkraut“:**

Zutaten

Für 4 Personen:

- 500-600 g Lammrückenfilets
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Soße:

- 200 ml Rotwein
- 400 ml Lammfond
- 1 TL Stärke oder Soßenbinder
- 1 Frischer Rosmarinzweig
- 25 g Butter

Kraut:

- 500 g Weißkraut (z.B. Filderkraut)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 50 g Crème fraîche
- 1-2 TL Stärke
- 25 g Butter
- Salz, Pfeffer, etwas gemahlener Kümmel

Extra: Beilage nach Wahl, z.B. Schupfnudeln oder Spätzle

Zubereitung

Das Kraut in feine Streifen hobeln und mit 1 TL Salz kneten.

Nun das Kraut und die Zwiebelwürfel in einem Topf mit Butter 2 Minuten rührend anbraten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen. Den Deckel aufsetzen und ca. 20 Minuten auf kleiner Hitze schmoren.

1-2 TL Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und zum Kraut geben. Eine Minute garen, dann Crème fraîche einrühren. Mit Kümmel, Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Fleisch salzen und pfeffern und in einer Pfanne auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Das Fleisch herausnehmen und im Ofen bei 80°C (Ober- und Unterhitze) ca. 20-30 Minuten nachgaren.

In der Zwischenzeit den Bratensatz mit Rotwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen. Mit Lammfond aufgießen und auf die Hälfte einkochen lassen.

1 TL Stärke mit etwas Wasser verrühren und zur Soße geben. Aufkochen und 1 Zweig Rosmarin hinzugeben. Den Topf beiseitestellen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den Rosmarin entfernen und kalte Butter einrühren.

Zum Servieren das Fleisch aufschneiden und mit der Soße und dem Kraut auf Teller anrichten.

Dazu passen Schupfnudeln und Pesto.