Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Unser Valentinstags-Hauptgang: Lammrücken, Topinambur und wilder Brokkoli

Da ist Liebe im Spiel...

Hier ist unsere liebevolle Rezeptidee zum Valentinstag 2020. Mit "liebevoll" ist auch die Anrichteweise gemeint. Die Technik ist relativ einfach, wenn ein paar Kleinigkeiten beachtet werden. Das Rukolaöl sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden, so dass es beim Anrichten kühl und dickflüssig ist. So kann es, die innen platzierte Soße besser halten.
Das Topinamburpüree ist klumpenfrei gemixt. Damit es sich mit der Spritzflasche portionieren lässt. Die gibt es in Haushaltsgeschäften, in Großmärkten oder über das Internet.
Das Lammfilet habe ich bei 70°C 35 Minuten vorgegart und erst kurz vor dem Servieren beidseitig angebraten. Aber nur kurz, denn ich mag es innen medium/rare. Wer das Fleisch lieber mehr durch mag, brät es einfach länger in der Pfanne. Da gibt es keine festgeschriebenen Regeln, nur Empfehlungen. Und meine Empfehlung ist: jeder so wie er/sie es will.

Zutaten

Für 2 Personen:

- 250-300 g Lammrückenfilets
- Salz, Pfeffer, Kräuterbutter, Öl zum Braten
- 400 g Topinambur
- 200 g Brokkoli (oder wilder Brokkoli)
- ½ Bund Rukola
- 100 ml Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- ½ Bund Petersilie
- Abrieb ½ Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL gemischte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Kürbiskerne, Walnüsse)
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili, Prise Zimt
- Kresse zum Dekorieren

Das Rezept für die Soße ist in unserer Rezeptdatenbank unter folgendem Link zu finden (Tipp: statt Schweineknochen Lammknochen benutzen)

Zubereitung

Für das Rukolaöl den gesäuberten Rukola mit dem Öl in einem Mixer (oder Pürierstab) fein mixen. Das Öl durch ein feinmaschiges Sieb gießen (Info: das kann 1-2 Stunden dauern). Dabei das Sieb mit einem Küchenkrepp auslegen. Öl kühl aufbewahren.

Für die Cremolata die Knoblauchzehe, die Petersilie und die Nüsse fein hacken. Dann in einer Tasse mit dem Abrieb einer Zitrone, Salz, Pfeffer, Chili und einer Prise Zimt vermischen.

Die Topinambur schälen und würfeln. Die Würfel in 0,5 Liter gesalzenem Wasser ca. 2-3 Minuten kochen, dann die Hälfte mit einem Sieblöffel herausnehmen. Kurz kalt abschrecken. Vor dem Servieren die herausgenommenen Topinamburwürfel in etwas gesalzener Butter warmschwenken.

Die restlichen Würfel im Topf noch 3-4 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen und mit 50 g Butter, einem Spritzer Zitronensaft und Salz pürieren. Das Püree abdecken und bis zum Servieren warm stellen.

Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 3-5 Minuten bissfest kochen. Mit dem Sieblöffel herausnehmen und eiskalt abschrecken, damit die Farbe schön frisch bleibt. Vor dem Servieren in etwas Öl oder Butter, Salz und Muskatnuss warmschwenken.

Die Lammrückenfilets salzen und mit 2 EL Öl einstreichen. Im Backofen bei 70°C (Umluft) 35 Minuten garen. Vor dem Servieren in einer heißen Pfanne pro Seite 2 Minuten scharf anbraten. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Das Fleisch mit Pfeffer bestreuen und ein Stück Kräuterbutter in die Pfanne hinzugeben. Die schmelzende Butter mit einem Esslöffel über das Filet träufeln.

Zum Anrichten 2 TL Rukolaöl zu einem kleinen Kreis auf dem Teller gießen. Darin vorsichtig 2-3 EL der dunklen Bratensoße geben. Brokkoli und Topinamburwürfel verteilen. Mit dem Löffel (oder einer Spritzflasche) das

Topinamburpüree in kleinen Häufchen auf die Teller geben. Eventuell mit Kresse dekorieren.

Zum Schluss die Cremolata und dann das aufgeschnittene Lammfleisch in die Mitte legen.

Hinweis: Braune Bratensoße