

Lammsteak mit Buchweizen-Kohlrabisalat und Creme von jungem Knoblauch



Zutaten:

- 4 x 150 g Lammsteaks
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Anbraten

- **Buchweizen-Kohlrabisalat**
- 1 Tasse Buchweizen
- 3 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Kohlrabi (ca.150 – 200 g), geschält und fein gewürfelt
- 3 EL Joghurt
- Nach Belieben fein geschnittene Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- Etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss (etwas Brotgewürz schmeckt auch sehr gut darin)
- Essig und Sonnenblumenöl zum Abschmecken
- *Falls gewünscht:* ein paar Tropfen Walnussöl und etwas Leinsamen oder Sesam oder ein paar klein gehackte Nüsse

- **Knoblauchcreme**
- 2 ganze Knollen junger Knoblauch (die äußeren Blätter müssen noch weich sein, nicht trocken)
- 1 kleine Kartoffel (am besten mehlig kochend oder vorwiegend festkochend)
- Etwas Salz
- 20 g Butter oder Sonnenblumenöl
- Etwas Muskatnuss
- *Extra:* Wasser und Milch zum Kochen



Zubereitung

Für den Buchweizen-Kohlrabisalat den Buchweizen mit der doppelten Menge Wasser/Gemüsebrühe und etwas Salz in einem kleinen Topf 6 Minuten kochen. In den letzten beiden Minuten die Kohlrabiwürfel zugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Dann die Temperatur auf kleinste Flamme stellen und weitere 10-15 Minuten ziehen lassen.

Nach 15 Minuten prüfen, ob der Buchweizen noch einen leichten Biss hat. Falls er zu hart ist noch etwas nachgaren.

Buchweizen und Kohlrabi durch ein Sieb abgießen. Flüssigkeit dabei in einer Tasse auffangen. Buchweizen/Kohlrabiwürfel sehr kurz kalt abspülen. In eine Schüssel geben und mit Kräutern und den restlichen Zutaten abschmecken. Dabei etwas von der aufgefangenen Flüssigkeit zugeben.

Für die Knoblauchcreme den jungen Knoblauch und die Kartoffel schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Die Knoblauch und Kartoffelscheiben darin 3 Minuten kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.

In dem Topf nun eine Tasse Milch geben und zum Kochen bringen. Die Scheiben darin nun 2 Minuten köcheln. Dann wieder abgießen (Milch kann extra aufgefangen werden und für Suppen oder Bechamelsoßen benutzt werden).

Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen. Dann die abgetropften Knoblauch- und Kartoffelscheiben mit etwas Milchflüssigkeit, Butter und Salz fein pürieren. Mit Muskatnuss abschmecken.

Die Lammsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Dann Hitze zurückschalten und die Steaks 3-5 Minuten nachziehen lassen.

Zum Servieren die Steaks mit Knoblauchcreme und Buchweizen-Kohlrabisalat anrichten.

Tipp: Mit etwas jungem Salat, Gurkenscheiben, eingelegten Knoblauchzehen und Schnittlauchröllchen dekorieren.