

FESTLICH MIT KIRSCHESSIG

LAMMFILET MIT KIRSCH-SOSSE



ZUTATEN

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Für vier Personen

- 4 Lammfilets
(ca. 150 g)
- 400 ml Rotwein
- 4 EL Kirschbalsamessig
von Ireneus Frost
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Thymian
- 100 g getrocknete Kirschen
(alternativ Rosinen)
- 100 g Pinienkerne
- 4 Gewürznelken
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl
- 1 TL Speisestärke

1. Das Grün der Frühlingszwiebeln abschneiden (in diesem Rezept brauchen wir nur die Zwiebeln). Vom Thymian vier Zweige zur Dekoration beiseitelegen, den Rest zupfen und grob hacken.

2. Die Zwiebeln am Stück in Olivenöl anbraten. Kurz bevor sie angebräunt sind den Thymian mit anschwitzen. Mit Rotwein und Kirschbalsamessig ablöschen, getrocknete Kirschen und Nelken dazugeben und köcheln bis die Flüssigkeit auf etwa ein Drittel reduziert ist.

3. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer trockenen Kasserolle anrösten – dabei ständig rühren damit sie nicht anbrennen.

4. Den Backofen auf 50° vorheizen. Die Lammfilets in einer Pfanne mit wenig Olivenöl von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten anbraten. Sofort in Alufolie einschlagen und im Backofen rund 10 Minuten ruhen lassen.

5. In der Zwischenzeit die Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und nach und nach zum Binden in die heiße Soße geben bis diese die gewünschte Konsistenz hat. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

6. Die Filets schräg aufschneiden, mit der Sauce und den Pinienkernen anrichten und mit dem Rest Thymian dekorieren. Dazu passen Couscous und ein kräftiger Rotwein.