Lammkarree mit Pistazien

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Unser raffiniertes Oster-Rezept

Was kommt zu Ostern auf den Tisch? Wie wäre es mit Lammkarree mit grünem Pistazienmantel und einem delikaten Sößchen? Soße und Fleisch werden mit Zimt und Kreuzkümmel verfeinert (mal eine Alternative zum mediterranen Stil mit Knoblauch und Rosmarin), bei den Beilagen kann jeder selbst entscheiden, ob er Kartoffeln, Kroketten oder einfach nur ein Baguette dazu reichen mag. Der Gewürzjoghurt verleiht einen Hauch Frische. Das Rezept ist perfekt für Ostern im kleinen Kreis und auch in Sachen Aufwand überschaubar.

Zutaten — **Portionen: 4**

800 g	Lammkarree
100 g	gehackte Pistazienkerne
250 g	Joghurt und 1 Limette
7 EL	Sonnenblumenöl und 3 EL Butter
Etwas	Salz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel (gemahlen)
Je 250 ml	Rotwein und Lammfond
2	Zwiebeln
1 EL	Tomatenmark und 2 Lorbeerblätter



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Das **Lammkarree** unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen.

■ 5 EL **Sonnenblumenöl** und 1 El **Butter** im Bräter erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern und mit etwas **Zimt** und **Kreuzkümmel** bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad (Ober- und Unterhitze) 15 Minuten garen.

■ Inzwischen der Soße widmen: Dafür die **Zwiebeln** grob hacken. In einen Topf 2 EL **Sonnenblumenöl** und 1 EL **Butter** geben und die Zwiebeln darin anschwitzen. **Tomatenmark** und 2 **Lorbeerblätter** dazugeben, kräftig mitrösten.

■ Mit **Rotwein** und **Lammfond** ablöschen und die Flüssigkeit um ca. ein Drittel reduzieren lassen.

■ Fleisch aus dem Ofen nehmen, und kurz in den gehackten **Pistazienkernen** wälzen. Halten die Kerne nicht gut genug am Fleisch, dieses zunächst mit **Honig** bepinseln, dann nochmals in den Pistazien wenden und diese leicht andrücken.

■ **Backofen auf 220 Grad** aufdrehen, das Fleisch nochmals fünf bis zehn Minuten garen.

■ Die Soße mit **Salz und Pfeffer** sowie **Kreuzkümmel** abschmecken, mit einem Hauch **Zimt** verfeinern (nicht zu viel, ist ja Ostern, nicht Weihnachten). 1 EL **Butter** einrühren.

■ Lamm aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedecken und **einige Minuten ruhen** lassen.

■ **Joghurt** mit etwas **Zimt, Kreuzkümmel, Salz** und **Pfeffer** verrühren, die Schale der **Limette** abreiben und ein paar Spritzer **Limettensaft** dazugeben.

■ Soße eventuell mit etwas **Speisestärke** abbinden und durch ein Sieb passieren.

■ **Fleisch** in vier Teile teilen mit der Soße servieren, **Gewürzjoghurt** dazureichen. Wer mag, kann mit Minze garnieren.

Das Küchen-Lexikon

Karree & Kotelett: Was ist der Unterschied?

Optisch macht ein Lammkarree auf dem Teller immer einen besonderen Eindruck. Zart und saftig: Es zählt neben den Lammlachsen zum feinsten Stück des Tieres. Durch die Zubereitung am Knochen wird es besonders aromatisch. Aber was ist der Unterschied zum Kotelett? Man spricht nur von zwei verschiedenen Zuschnitten. Als Karree bezeichnet man einen Schnitt aus dem hinteren Rücken des Lamms. Schneidet man das Karree zwischen den Knochen in einzelne Scheiben, hat man eben Lammkoteletts (Foto). Auch das Rezept oben lässt sich mit auseinandergeschnittenen Koteletts zubereiten, dann verringert sich die Garzeit. Wer möchte, kann die Zutaten oben auch nutzen, um eine Lammkeule damit zuzubereiten. Dann erst den Gewürzjoghurt herstellen, Keule einige Stunden darin marinieren, dann scharf anbraten und im Ofen garen. Zwischendurch mit den Pistazien ummanteln. Soße genau wie oben beschrieben zubereiten und zur Keule reichen.

Fotos: iStockphoto/Getty