EXPRESS

Lamm Sous Vide mit Kichererbsen

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Haben Sie schon eine Idee, was es an den Osterfeiertagen geben soll? Lamm ist da ja quasi prädestiniert, wie wäre es mit einer orientalischen Note bei den Beilagen, einer würzigen Sauce und das Fleisch – total trendy – Sous Vide gegart. Ein Sous Vide-Stick und auch Sous Vide-Becken kosten heute nicht mehr die Welt – und Vakuumierer auch nicht. Dafür ist die Garmethode mit niedrigen Temperaturen im Wasserbad gelingsicher und verspricht zartes Fleisch, das man nicht so schnell wieder vergisst.

■ Zutaten **Portionen: 4**

1 Kilo	Lammkarree
2	Dosen (à 425 ml) Kichererbsen
2	Knoblauchzehen & 3 Zwiebeln
6	große Tomaten & 2 kleine rote Chilischoten
Etwas	Salz, Pfeffer & gemahlener Kreuzkümmel
2 EL	Olivenöl und 2 EL Butter
2 EL	Tomatenmark
150 g	Mangold



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Sous Vide-Wasserbad** vorbereiten. Auf **56 Grad** einstellen. Wer einen Stick benutzt, füllt einen großen Topf mit Wasser und stellt den Stick auf 56 Grad ein.

■ Die **Lammkarrees** putzen und trocken tupfen. Scharfkantige Knochen abschneiden. Karrees so teilen, das jedes Stück ca. 250 Gramm hat. Jedes Stück leicht **einölen**. Wer mag, kann etwas **Knoblauchpulver** und **Thymian** draufgeben.

■ Die vier Lammteile jeweils in einen Beutel **einvakuumieren**. Wer keinen Vakuumierer hat, kann sie auch in Zipperbeutel packen, kurz ins Wasser tauchen (in die Öffnung oben darf kein Wasser kommen!), sodass das Wasser die Luft rausdrückt. Beutel verschließen.

■ Fleisch **im Wasserbad für 45 Minuten garen**. Bei 56 Grad wird das Lammfleisch zart-rosa. Wer es mehr durch mag, stellt das Wasserbad auf 58 bis 60 Grad.

■ In der Zwischenzeit die **Kichererbsen** in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

■ **Knoblauch** und **Zwiebeln** schälen, fein hacken. Die **Chilis** putzen, entkernen und kleinhacken. **Tomaten** waschen und würfeln.

■ **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen. **Kichererbsen**, **Knoblauch**, **Zwiebeln** und **Chili** anbraten. **Tomatenmark** hinzufügen und mit anschwitzen.

■ Mit **250 ml Wasser** ablöschen und wieder aufkochen lassen. **Tomatenwürfel** einrühren und ca. zehn Minuten köcheln. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 3 TL **Kreuzkümmel** abschmecken.

■ **Mangold** (es geht auch Babyspinat) waschen und abtropfen. Zu den **Kichererbsen** geben und zusammenfallen lassen.

■ **Lamm** aus dem Wasserbad und aus den Tüten nehmen. In einer Pfanne etwas **Öl** erhitzen, das Fleisch kurz rundherum anbraten und mit **Salz und Pfeffer** würzen. Lamm auf den Kichererbsen anrichten.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Sous Vide garen: So geht das

Sous Vide bedeutet übersetzt „unter Vakuum" und meint nichts anderes, als dass Fleisch, Gemüse oder Fisch im Vakuum in warmem Wasser langsam gegart werden. Wer statt eines großen Wasserbades (nimmt viel Platz weg) auf einen Sous Vide Stick setzt, braucht einen entsprechend großen Topf (Fassungsvermögen mindestens sechs Liter. Auch die Sticks (z. B. der SV 400 von Caso, ca. 80 Euro, Foto) erzeugen mit einer Umwälzpumpe Bewegung im Wasser, halten die Temperatur und verfügen über einen Timer. Das Gargut sollte vakuumiert werden, da darauf achten, dass keine Flüssigkeit mit angesaugt wird. Am besten die Vakuumfolie doppelt verschweißen.

Salz und intensive Gewürze wie frischen Knoblauch sollte man nicht unbedingt mit in den Beutel geben, sie machen das Gargut schnell bitter oder trocken.

Das Gargut kann hinterher noch in der Pfanne gebraten werden, um eine angeröstete Außenkruste zu bekommen.