



POLETTO

ITALIENS KÜCHE

Sternköchin **Cornelia Poletto** zeigt in unserer Serie, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



Einfach ausschneiden und sammeln

FOLGE **87**

Lammkarree

mit grünem Gemüse und Kräuter-Tomaten-Öl





Cornelia Poletto schneidet den Fettrand etwas ab



Die Kräuterblättchen werden für das Aroma-Öl vorbereitet

Lammkarree

mit grünem Gemüse und Kräuter-Tomaten-Öl

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel
ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 4 Portionen):

ca. 1,2 kg Lammkarree (eventuell beim Schlachter die Rippenknochen freischaben lassen), 4 Knoblauchzehen, 2–3 EL Öl zum Anbraten und Beträufeln, Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1/2 Bund Bohnenkraut.

Für das Gemüse: 200 g Fave-Bohnenkerne (dicke Bohnen), 200 g Zuckerschoten, 100 g Erbsen (ausgepalt), Meersalz, 2 EL Olivenöl.

Für das Öl: jeweils 3–4 Stiele Bohnenkraut, glatte Petersilie und Basilikum, 40 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 6 EL Olivenöl, 1 TL dünn abgeriebene Zitronenschale, 100 g kleine Strauchtomaten, grobes Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1–2 TL Zitronensaft.

1 Das Lammkarree waschen und trocken tupfen. Den Fettrand etwas abschneiden oder mehrmals einritzen. Knoblauchzehen schälen, leicht andrücken. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Etwas Öl in einem Bräter oder in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch leicht salzen und darin ringsherum bei starker Hitze anbraten. Vom Herd nehmen, das Bratöl mit Küchenpapier aus dem Bräter entfernen. Lammkarree pfeffern, mit Olivenöl beträufeln, Bohnenkraut und Knoblauch drum herum legen und das Lamm im Backofen je nach Dicke 15–25 Minuten garen.

2 Die Bohnenkerne mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, abtropfen lassen. Aus den Häutchen drücken. Zuckerschoten waschen, putzen, schräg halbieren. Bohnen, Zuckerschoten und Erbsen in kochendem Salzwasser jeweils bissfest garen, abschrecken, abtropfen lassen.

3 Für das Öl die Kräuter waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen, fein schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, fein würfeln. Beides mit Olivenöl und Zitronenschale verrühren. Tomaten halbieren.

4 Das Lammkarree aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen. Das grüne Gemüse und die Tomaten in 2 EL heißem Olivenöl erhitzen, von der Kochstelle ziehen, das vorbereitete Öl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lammkarree in Stücke schneiden, auf dem Gemüse anrichten, mit Fleur de Sel bestreuen. Dazu passen Kartoffelkühlein.

Pro Portion: ca. 860 kcal, 53 g Eiweiß, 52 g Fett, 29 g Kohlenhydrate

Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuersie.de/poletto können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.

Polettos Wein-Tipp



Hierzu empfiehlt Cornelia Polettos Sommelier Dirk Pauleweit einen Rotwein aus der Toskana: „Der 2005 Chianti Classico ‚Le Corti‘ ist weich und fruchtig, aber trocken, dabei elegant und unkompliziert. Er duftet nach Kirschen, reifen roten Früchten und Veilchen. Ein gut ausbalancierter Wein mit angenehmen Tanninen und Nachhall im Abgang.“ Ca. 11,90 Euro, über fam@poletto.de oder Tel. 0 40/4 80 21 59.