

## Kräuter-Lammkarree mit Süßkartoffel-Rosmarin-Pommes

VORBEREITEN

25  
Min.

ZUBEREITEN

60  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 6 Personen

#### Süßkartoffel-Rosmarin-Pommes

3 Rosmarinzweige  
2 Esslöffel Fleur de Sel  
900 g Süßkartoffeln  
3 Esslöffel Olivenöl

#### Kräuter-Lammkarree

6 Petersilienstängel  
1 kleine Zwiebel  
30 g Parmesan  
30 g Semmelbrösel  
30 g weiche Butter  
1 kg Lammkarree  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
2 Teelöffel Salz  
2 Knoblauchzehen  
1 1/2 Teelöffel Dijon-Senf  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Corona-Biersauce

3 Esslöffel Ketchup  
100 ml Bier (z.B. Corona)  
10 g Butter

alleine der Duft, der beim Zerkleinern von Rosmarin und Petersilie verströmt, ist es wert, sich dafür in die Küche zu begeben. Die Zartheit des Lammfleisches, die knusprige Petersilien-Parmesan-Kruste und die aromatischen Süßkartoffel-Pommes sind eine unwiderstehliche Kombination. Damit verdient sich der Koch oder die Köchin auf jeden Fall ein Küsschen - oder auch zwei.

- 1 -

Für die Pommes zunächst den Backofen auf 150 °C vorheizen, dann vom Rosmarin die Nadeln abzupfen und fein hacken. Mit dem Fleur de Sel in einem Mörser zerreiben.

- 2 -

Süßkartoffeln schälen und in lange Streifen schneiden. Auf ein Backpapier belegtes Backblech geben und gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln. Mit dem Rosmarin-Salz bestreuen. Im Ofen 20-25 Minuten backen, dabei einmal wenden und warmhalten.

- 3 -

Für das Lammkarree den Backofen auf 200 °C vorheizen. Dann die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel ebenfalls fein hacken. Parmesan reiben. Semmelbrösel, Petersilie, Parmesan und Butter mithilfe einer Gabel mischen. Beiseitestellen.

- 4 -

Lammkarree vom Fett befreien und die Knochen freischaben. Fleisch pfeffern und in einem ofenfesten Bräter in heißem Fett von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und salzen. Fleisch zurück in den Topf geben und 10 Minuten im Ofen braten.

Dies ist eines meiner absoluten Lieblingsgerichte und

## Kräuter-Lammkarree mit Süßkartoffel-Rosmarin-Pommes

- 5 -

In der Zwischenzeit Knoblauch pressen. Fleisch herausnehmen und von allen Seiten mit Senf und Knoblauch einreiben. Dann auf einer Seite die Kräuterpaste andrücken und weitere 10 Minuten im Ofen braten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Pommes nochmals erwärmen. Fleisch herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

- 6 -

Für die Bratensauce den zuvor verwendeten Bräter - jedoch ohne das Fleisch - auf dem Herd erhitzen, den Bratensatz mit Ketchup verrühren und mit dem Bier loskochen. Butter zugeben und auf mittlerer Hitze reduzieren lassen. Lammkarree mit Pommes und Bratensauce anrichten, dazu kaltes Corona-Bier servieren.