

Rezepte «SRF bi de Lüt – Männerküche» 2018

Lammkrone im Whisky-Kräutermantel mit Kartoffel-Kokos-Lauch-Gratin

Hauptgang von Daniel Löffel

Für 4 Personen

Lammkrone im Whisky-Kräutermantel

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Minze
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Vanille aus der Mühle oder Vanillepaste
- 1 Lammkrone, rechtzeitig beim Metzger bestellen als Lammkrone (ca. 1kg)
- Whisky
- 1-2 EL Olivenöl

Petersilie und Minze fein hacken und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Vanille zugeben, gut mischen.

Die Lammkrone-Unterseite mit Whisky einreiben und sie dann auf eine Folie (Alu- oder Frischhaltefolie) stellen. Oberseite der Lammkrone mit Kräutermischung einreiben, dabei die Kräuter gut anpressen. Die Lammkrone mit der Folie gut verschliessen und 1-2 Tage im Kühlschrank marinieren lassen.

1-2 Stunden vor der Zubereitung die Lammkrone aus dem Kühlschrank.

In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen. Die Lammkrone aus der Folie nehmen und rundum gut anbraten (4-5 Min.). Die Lammkrone auf ein Backblech stellen und in den Steamer stellen. Bei 70-80 Grad 25-30 Min. dampfgaren.

Wer über keinen Steamer verfügt, heizten den Backofen zusammen mit einer feuerfesten Form auf 85 Grad vor. Die Lammkrone in der Bratpfanne wie oben beschrieben anbraten. Die Lammkrone in der feuerfesten Form in den vorgeheizten Backofen stellen und 45-60 Min. (je nach Dicke und Grösse) bei Niedertemperatur nachgaren lassen.

Kartoffel-Kokos-Lauch-Gratin

- 1 kg festkochende Kartoffeln, geschält, geviertelt und in Scheiben geschnitten
- ½ TL Salz
- 1 ½ dl Kokosmilch
- 400 g Lauch, längs halbiert und in feine Streifen geschnitten
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer aus der Mühle
- 3 Stängel Petersilie, gehackt
- Schnittlauch, fein geschnitten für Deko

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Vier mittelgrosse Einmachgläser oder Gratinförmchen bereitstellen.

Kartoffelscheiben in eine Pfanne geben, mit Wasser bedecken und ½ TL Salz zugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 3 Min. köcheln lassen. Das Salzwasser abgiessen. Die vorgekochten Kartoffelscheiben auf die Backformen verteilen.

Kokosmilch in eine Schüssel geben. Die Lauchstreifen, Salz und Pfeffer und Petersilie zugeben. Den Kokosmilch-Lauch-Guss über die Kartoffelscheiben verteilen.

Die Backformen in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 180 Grad 20-25 Min. backen.

Strauch-Cherrytomaten

- 4x4-5 Cherrytomaten am Ast
- 1 TL Olivenöl

In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Ästchen zugeben und bei mittlerer Hitze braten, bis die Tomatenhaut leicht platzt.

Anrichten

Die Lammkrone tranchieren und je 3 Lammkoteletts auf einem Schieferbrettchen oder einem vorgewärmten, kleinen Vorspeiseteller anrichten, danach auf ein Holzbrett in Tellergrösse stellen. Den Kartoffel-Kokos-Lauchgratin in der Backform dazustellen und mit Schnittlauch bestreuen. Die Strauch-Cherrytomaten dazu legen.