



Rosmarin-Lammhüftsteak mit glasierten Pastinaken und Orangen-Zimt-Béarnaise

Für 4 Portionen:

4	Neuseeland-Lammhüftsteaks (à 150 g)	1	Zimtstange
6	Zweige Rosmarin		Meersalz
800 g	Pastinaken		Zucker
1	kleine rote Chilischote	4	Eigelbe
4	Zweige Thymian	1 TL	Speisestärke
140 g	Butter	1 EL	Zucker
1 EL	Honig		Pfeffer
300 ml	Weißwein	2 EL	Olivenöl
1	Bio-Orange		

Zubereitung

Neuseelandlamm nach Packungsanweisung auftauen und mit Haushaltspapier abtupfen. Rosmarinzweige waschen, trocken schütteln und jeweils 1 Rosmarinzweig mit einem Küchenband um die Außenkanten der Steaks wickeln. Von den restlichen Zweigen die Nadeln abzupfen.

Pastinaken schälen und längs in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden. Chili längs aufschlitzen, entkernen und fein hacken. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. 40 g Butter erhitzen und die Pastinaken darin rundherum anbraten. Chili und Honig zufügen und weitere 2 Minuten braten. Mit 50 ml Weißwein ablöschen und zugedeckt 10 Minuten schmoren. Pastinaken warmstellen.

Restlichen Weißwein erhitzen. Ein Viertel der Orangenschale sehr dünn abschälen. Etwas Orangenschale (1 Teelöffel) dünn abreiben. Geschälte Orangenschale, Zimtstange, Salz und Zucker zum Wein geben und etwas einkochen lassen. Sud durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. 100 g Butter schmelzen. Eigelbe, Speisestärke, Wein-Orangensud, abgeriebene Orangenschale, Butter und Zucker in einen Topf geben und sehr gut verrühren. Masse ganz langsam erhitzen und dabei kräftig rühren, bis die Masse anfängt dicklich zu werden. Die Sauce darf nicht kochen, sonst gerinnt sie. Im Wasserbad warm stellen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Steaks mit den Rosmarinnadeln darin rundherum bei mittlerer Hitze ca. 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dazu die Pastinaken und Sauce Béarnaise servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: 2.768 KJ/661 kcal, E 37,96, F 32,59, KH 42,2

Informationsbüro Deutschland

c/o ipr, idee public relations

Elbkaihaus

Große Elbstraße 145f

22767 Hamburg

Telefon: 040 - 28 40 13 0

Fax: 040 - 28 40 13 40