

# Lammkarree

MIT THYMIAN-OLIVEN-SAUCE



## Zubereitung:

Den Backofen auf 80°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch ringsherum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Lammkarrees hineinlegen, 1 Min. anbraten, wenden und noch 1 Min. braten, dann auf dem Ofenrost (Mitte) mit einem Backblech als Tropfschutz darunter in etwa 40 Min. rosa garen.

Die Zwiebeln in der heißen Pfanne 3 Min. anbraten, Tomatenmark einrühren, 2 Min. rösten, mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen, Braten-Paste dazugeben, glattrühren und mit Braten- oder Lamm Fond und 200 ml Wasser aufgießen. Die Sauce 3–4 Min. köcheln lassen, in einen kleinen Topf füllen und mit dem Pürierstab fein mixen. Thymian waschen, die Blättchen von 2 Zweigen abzupfen und mit abgezogenem Knoblauch möglichst fein hacken. Die Oliven gründlich mit kaltem Wasser abbrausen und in kleine Stücke schneiden. Alles zur Sauce geben, mit Pfeffer würzen und beiseitestellen.

## Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel (80 g)  
4 Lammkarrees, je 350 g  
(ohne Fettdeckel, sauber geputzt)  
Salz  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
100 ml kräftiger Rotwein  
80 g schwarze Oliven ohne Kern  
2–3 Zweige frischer Thymian  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 Rosmarinzweig

## Für den Kräutercouscous:

200 g Instant-Couscous  
4 EL Olivenöl  
1 kleiner Bund frische  
Frühlingskräuter,  
z. B. Dill, Minze, Basilikum, Kresse  
100 g Staudensellerie  
1 kleine rote Zwiebel (80 g)

## Von Lacroix benötigen Sie:

1 x Braten-Paste (40 g),  
200 ml Braten- oder Lamm Fond  
200 ml Gemüse Fond

Den Gemüse Fond aufkochen lassen, über den Couscous geben, durchrühren, abdecken und ca. 5 Min. quellen lassen. Staudensellerie waschen, rote Zwiebel abziehen, beides in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin 2 Min. glasig dünsten, Staudensellerie dazugeben und 3 Min. anbraten. Den gequollenen Couscous dazugeben, durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Couscous mit Kräutern und restlichem Olivenöl verfeinern. Die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, Rosmarin und restlichen Thymian einlegen.

Die Lammkarrees aus dem Ofen nehmen, in der heißen Butter kurz nachbraten, Sauce nochmals aufkochen lassen. Lammkarrees aufschneiden und mit Gemüsecouscous und Thymian-Oliven-Sauce anrichten.