



Lammfilet mit Portweinbutter und violetterm Grünkohl

Die dünnen Lammfilets dürfen nur kurz gebraten werden, insgesamt höchstens 4 Minuten. Bei dieser kurzen Bratzeit ist die Ausgangstemperatur des Fleisches entscheidend, darum müssen sie mindestens 3/4 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank genommen werden. Auch sollten die kleinen Fleischstücke, damit sie nicht zu schnell erkalten, auf einem heißen Teller angerichtet werden. Gewürzt werden sie erst zum Schluss mit nur wenig grobem Meersalz. Zusammen mit dem vornehmen und runden Geschmack der Portweinbutter sind sie dann ein besonderer Genuss.

Grünkohl wird in der Schweiz Federkohl genannt. Es gibt ihn auch in einer violetten Varietät. Geschmacklich unterscheidet er sich nicht vom grünen Federkohl. Federkohl schmeckt etwas feiner als andere Kohllarten wie z.B. der "Chabis".

Zutaten (1 Portion)

200g Lammfilet
Bratbutter
grobes Meersalz

Portweinbutter (2 Portionen):

5cl dunkler Portwein
1Tl Zucker
40g Tafelbutter zimmerwarm
1/2Tl Dijon-Senf
1 Prise Salz
wenig Pfeffer

Federkohl:

300g Federkohl
2 kleinere Knoblauchzehen
15g Tafelbutter

Kräutersalz

Zubereitung

Zuerst die Portweinbutter zubereiten:

Portwein mit dem Zucker aufkochen und auf etwa einen Viertel einkochen lassen. Der Portwein sollte eine leicht sirupartige Konsistenz annehmen. Etwas auskühlen lassen.

Butter mit Senf und Salz zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Portwein untermischen und die Butter kurz in den Kühlschrank stellen.

Federkohl:

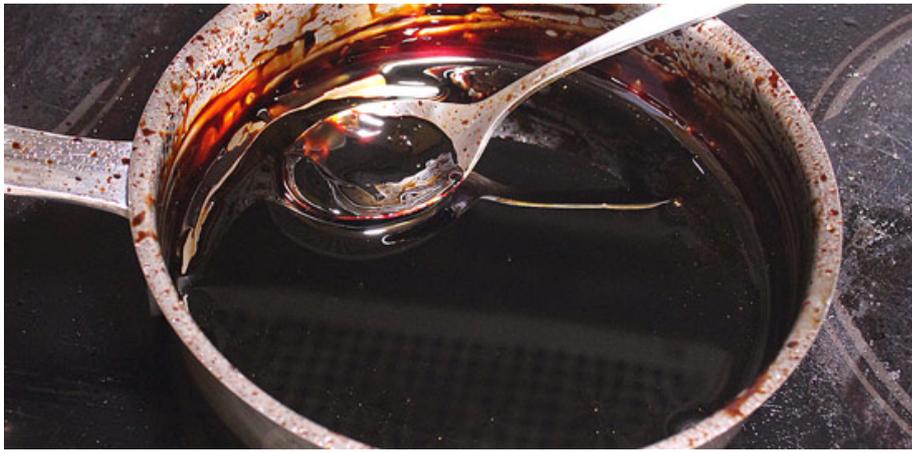
Knoblauchzehen grob hacken. Bratbutter leicht aufschäumen lassen, Knoblauch zugeben und ca. 5 Minuten leicht brutzeln lassen. Der Knoblauch sollte dabei höchstens leicht braun werden. Bis zum Anrichten warmhalten.

Dicke Strunkteile vom Federkohl wegschneiden. Ins Dampfsieb geben, mit Kräutersalz würzen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Sobald die Lammfilets braten, Federkohl anrichten und mit der Knoblauchbutter nappieren.

Lammfilet in ca. 5-6cm lange Stücke schneiden. In Bratbutter auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Dünne Stücke etwas später in die Pfanne geben. Aus der Pfanne nehmen und ca. 2 Minuten ruhen lassen. Filet in ca. 2cm dicke Stücke schneiden und mit wenig Meersalz bestreuen. Portweinsenf dazu drappieren.





Portwein eingekocht





