



Lammfilet mit Safranzwiebeln

Geschmorte Zwiebel und Safran sind ein gutes Gespann, beide besitzen liebliche Geschmacksnoten, die nach diesem Rezept mit wenig caramelisiertem Zucker noch unterstützt werden. Weisswein und Noilly Prat, der ganz trockene französische Wermut, liefern dezente Frucht und Säure. Die gehaltvolle und aromatische, aber nicht zu üppige Sauce ist eine gediegene Begleiterin zu den zarten Lammfilets.

Das Filet stammte vom Engadiner Schaf, eine robuste Rasse mit vorzüglichem Fleisch, nicht zu vergleichen mit aus Übersee importiertem Lammfleisch.

Zutaten (1 Portion)

- 1 Lammfilet, ca. 160g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin
- 2 Zwiebeln à ca. 60g
- 1El Zucker
- 1Tl Zitronensaft
- 10g Tafelbutter
- 6cl Noilly Prat
- 1dl Weisswein
- 1 Briefchen Safran
- 1/2Tl Thymian getrocknet
- Salz und Pfeffer
- 1 1/2El Olivenöl

<i>Für eine grössere Menge, z.B. 4 Portionen, reichen 3dl Weisswein, 1dl Noilly Prat und 2 Briefchen Safran.</i>

Zubereitung

Knoblauchzehe quetschen, dazu mit einem Pfannenboden leicht auf die geschälte Zehe hauen. Nadeln büschelweise vom Rosmarinweig abzupfen, beides mit Olivenöl vermischen. Lammfilet zu 2-3 Stücken schneiden, auf einen Teller legen, mit dem Öl übergießen. Mit Haushaltfolie abdecken und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Zwiebeln schälen, dabei den Wurzelansatz leicht kappen, aber nicht ganz wegschneiden. Zwiebeln zu je 8 Schnitzen schneiden.

Zucker und Zitronensaft in eine Pfanne geben und aufheizen bis der Zucker schmilzt und aufschäumt, nussbraun werden lassen. Butter und Zwiebelstücke zugeben und 5 Minuten dünsten, dabei ab und zu wenden.

3cl Noilly Prat und 1dl Weisswein mischen, Safran zugeben. Zu den Zwiebeln giessen, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Lebhaft köcheln lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit in der Pfanne vorhanden ist und die Zwiebeln knapp weich sind. Das dauert ca. 30 Minuten.

Lammfilets aus der Marinade nehmen, Marinade mit den Finger vom Fleisch abstreifen, Filets ringsum mit Salz und Pfeffer würzen.

Ofen auf 80° vorheizen.

Marinade mit Rosmarin und Knoblauch in eine Bratpfanne geben und bis zum Rauchpunkt erhitzen. Lammfiletstücke auf jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten. Auf einen Teller legen und für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Bratensatz mit 3cl Noilly Prat ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen und durch ein feines Sieb zu den Safranzwiebeln giessen.

Zwiebeln auf einem heissen Teller zu einem Spiegel anrichten. Lammfilet zu ca. 2m langen Stücken schneiden und auf die Safranzwiebeln legen. Mit kleinen Rosmarinweigen dekorieren.





