



Lammherz-Curry mit Orzotto

Das feste, sehr feinfaserige Fleisch des Lammherzens muss 2 Stunden geschmort werden. Es behält dabei einen guten Biss, wird aber keineswegs zäh. Es ist auch von kräftigem Geschmack, da passt eine würzige, leicht scharfe Currysauce sehr gut dazu. Hat man nur ein mildes Curry zur Hand, so lässt sich die Schärfe der Sauce mit dem scharf-fruchtigen Sambal Olek gut dosieren, dazu stärkt Kurkuma die gelbe Farbe des Currys und Apfelstücke bringen fruchtige Noten in das Curry.

Lammherzen werden bei der Fleischbeschau aufgeschnitten und auf Anzeichen von Krankheiten untersucht, darum wird man kaum ein ganzes Herz kaufen können. Sie werden auch meist zu Tierfutter verarbeitet, in südlichen Ländern gelten sie als Delikatesse und sind deshalb oft im Angebot türkischer Metzger zu finden.

Gerste kann genau gleich wie ein Risotto zubereitet werden und schmeckt vielleicht etwas milder als dieser. Der Name ist eine Verbindung von Orzo, italienisch für Gerste, und (Ris)otto. Orzotti sind im Nordosten Italiens, vor allem im Friaul und Julisch Venetien bekannt für ihre Orzotti.

Zutaten (2 Portionen)

2	Lammherzen à ca. 130g
50g	Zwiebel
2-3	Knoblauchzehen
3/4El	Curry mild
1Tl	Kurkuma
~1/3Tl	Sambal Olek
1,5dl	Weisswein
~2dl	Hühnerbouillon
70g	säuerlicher Apfel
40g	Sauerrahm
	Bratbutter

Orzotto:

100g Rollgerste
1dl helles Bier
~5dl Hühnerbouillon
60g Rüebli
30g Greyerzer gerieben
20g Tafelbutter
2El Sonnenblumenöl

Zubereitung

Dicke Fettstellen vom Lammherz wegschneiden und Reste von Adern und sehnige Teile aus dem Innern des Herzens entfernen. Herzen zu 1-2cm grossen Stücken schneiden.

Zwiebel längs zur Schale halbieren und zu dünnen Scheiben schneiden. Knoblauch grob hacken.

Lammherz in Bratbutter nur leicht anbraten und in einem Schmortopf geben. Zwiebel in derselben Pfanne glasig dünsten, Knoblauch, Curry und Kurkuma zugeben, vermischen und kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Zum Fleisch geben und Bouillon zugliessen bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Mit wenig Sambal Olek würzen. Zugedeckt 1 Stunde leicht köcheln lassen. Deckel abnehmen und offen eine weitere Stunde köcheln lassen, damit die Sauce auf gut die Hälfte einkocht.

Sauerrahm einrühren und evtl. mit Sambal Olek nachwürzen. Vorsicht: Die volle Schärfe des Sabal Olek entfaltet sich erst während des Essens. Apfel ungeschält zu Würfeln schneiden und zugeben. Nur noch 3-5 Minuten köcheln lassen, damit die Apfelstücke nicht zu weich werden.

Orzotto:

4dl Bouillon aufkochen und warmhalten. Rüebli zu kleinen Würfeln schneiden.

Zwiebel klein hacken und in Sonnenblumenöl leicht andünsten. Gerste zugeben und vermischen bis sie leicht glasig wird. Rüebli zugeben. Mit Bier ablöschen und fast ganz einkochen lassen. Bouillon portionenweise zugeben, nur soviel, dass die Gerste knapp davon bedeckt ist. Jeweils fast ganz einkochen lassen. Am Ende sollte der Orzotto noch ganz leicht fliessen. Geriebener Käse und die Tafelbutter untermischen. Die Zubereitung des Orzottos dauert ca. 35 Minuten.









