



Lammhuft mit geschmorter Tropea-Zwiebel

Die Huft vom Lamm ist klein, sie bringt gerade mal etwa 200g auf die Waage. Es ist ein zartes Stück und kann fast wie ein Gigotsteak zubereitet werden, nur mit einer etwas längeren Garzeit. Ich habe das aromatische Fleisch ganz ohne Gewürze angebraten, im Ofen fertiggegart und erst nach dem Aufschneiden mit grobem Meersalz und Pfeffer gewürzt. Dazu eine Sauce, oder eher eine Marmelata, aus milder Tropea-Zwiebel mit Knoblauch und Saba. Saba, das ist eingedickter Traubenmost und stammt aus der Heimat des Balsamicos.

<i>Die Lammhuft, vor allem von heimischen Tieren, ist eine rare Delikatesse, die man nicht einfach so kaufen kann. Ich habe es am Stand von Urs Kägi am Robenhauser Dorfmarkt entdeckt. Er züchtet Engadinerschafe und vermarktet das Fleisch direkt ab Hof.</i>

Zutaten

200g Lammhuft (1 Stück)
1dl Weisswein
1/2 Tropea-Zwiebel
1 Knoblauchzehe
0,5dl Saba
Salz und Pfeffer
grobes Meersalz
Bratbutter

Zubereitung

Lammhuft 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Tropea-Zwiebel halbieren und längs in eher grobe Streifen schneiden. In Bratbutter ca. 5 Minuten sanft dünsten. Die Zwiebel sollte dabei nicht, oder kaum braun werden. Mit

Weisswein ablöschen. Knoblauch grob hacken und zugeben. Einköcheln lassen bis der Weisswein fast ganz verdampft ist. Warmhalten bis die Lammhuf zum Anrichten bereit ist.

Vor dem Anrichten Saba zugeben, mit Salz (Tafelsalz) und Pfeffer würzen.

Ofen auf 80° vorheizen.

Lammhuf in Bratbutter zuerst auf der gewölbten Seite, dann auf der flachen Seite je 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Danach 40 Minuten im Ofen garen. Vor dem Aufschneiden 5 Minuten auf dem Schneidbrett ruhen lassen.

Aufschneiden und anrichten, mit Meersalz und Pfeffer zurückhaltend würzen. Zum Schluss mit der Zwiebel-Marmelata nappieren.



