

## Rezept

# Gerollter Lammbauch mit Pistazien und Minze

Ein Rezept von Gerollter Lammbauch mit Pistazien und Minze, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>2 Stück</b> Lammbauch (à ca. 1 kg, beim Metzger vorbestellen)	<b>1</b> Bio-Orange
<b>4 EL</b> Sahne	<b>200 g</b> Kalbsbrät
<b>2-3 Stängel</b> Basilikum	<b>4 Stängel</b> glatte Petersilie
<b>100 g</b> getrocknete Feigen	<b>1-2 Stängel</b> Minze
Salz	<b>40 g</b> Pistazienkerne
<b>1</b> große Zwiebel (ca. 50 g)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>1 Stück</b> Knollensellerie (ca. 150 g)	<b>1</b> Möhre (ca. 80 g)
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>400 ml</b> kräftiger Rotwein (z. B. Cabernet Sauvignon)	<b>2 EL</b> Tomatenmark
<b>2 TL</b> Stärke	<b>1,2 l</b> Lammfond (Glas, ersatzweise Fleischbrühe)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz
	Küchengarn

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 8 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 815 kcal

## Zubereitung

1. Das Fleisch trocken tupfen, Fett und Sehnen abschneiden. Die Orange heiß abwaschen, gut trocken reiben und die Hälfte der Schale abreiben. Das Kalbsbrät in einer Schüssel mit der Sahne und dem Orangenabrieb glatt rühren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Feigen in kleine Würfel schneiden. Die Pistazien grob hacken.
2. Das Fleisch auf der Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Stück Lammbauch mit der Hälfte des Kalbsbräts bestreichen, Kräuter, Feigen und Pistazien darauf verteilen. Jeweils die schmalen Seiten einschlagen, die Stücke aufrollen und wie große Rouladen mit Küchengarn binden.
3. Den Backofen auf 150° (Umluft: 140°) vorheizen. Für die Sauce die Zwiebel schälen, das Gemüse putzen und schälen und alles in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. 3 EL Olivenöl in einem weiten Topf oder Bräter erhitzen. Die Fleischrollen mit Salz und Pfeffer würzen, 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, wenden und weitere 2 Min. ringsherum anbraten. Das Fleisch herausnehmen und das Bratfett weggießen.
5. Das restliche Öl in den Topf geben, Zwiebel- und Gemüswürfel darin 4 Min. rösten. Das Tomatenmark zugeben und 1 Min. unter Rühren anbraten. Mit 1/3 des Rotweins ablöschen, 1 Min. einkochen, wieder mit 1/3 ablöschen und 3 Min. einkochen. Den restlichen Rotwein dazugießen und 4 Min. kochen. Den Lammfond dazugießen und alles aufkochen.

6. Knoblauch und Fleisch zugeben und alles offen im Ofen (unten) insgesamt 2 Std. 5 Min. garen. Dabei nach 50 Min. und nach weiteren 45 Min. wenden.

---

7. Nach Ende der Garzeit den Topf aus dem Ofen nehmen, das Fleisch abgedeckt beiseitestellen. Die Sauce durch ein feines Sieb geben und wieder in den Topf gießen. Sorgfältig mit einer Kelle das Fett abschöpfen und die Sauce erneut aufkochen.

---

8. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, mit einem Schneebesen in die Sauce rühren und alles in ca. 3 Min. sämig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch erneut in der Sauce erhitzen und mehrmals darin wenden.

---

9. Das Fleisch aus der Sauce heben und das Küchengarn entfernen. Den Lammbauch in nicht zu dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Als Beilage schmecken Reis oder Couscous und Möhren-Lauch-Gemüse.