

Rezept

Lamm mit Granatapfelsauce

Ein Rezept von Lamm mit Granatapfelsauce, am 26.04.2024

Zutaten

1 Granatapfel	2 Orangen
600 g Lammrückenfilet	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	2 EL spanischer Brandy (nach Belieben)
Cayennepfeffer	Olivenöl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Den Granatapfel quer halbieren und die Kerne über einer Schüssel herauslösen. 2 EL Granatapfelkerne beiseite legen, den Rest durch ein Haarsieb passieren, dabei den Saft in einer Schüssel auffangen. Die Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die bittere weiße Haut entfernt wird. Die Fruchtfleischfilets zwischen den Trennhäutchen über der Schüssel mit dem Granatapfelsaft herausschneiden, um den Saft aufzufangen. Saft und Orangenfilets beiseite stellen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Öl ausstreichen.
2. Das Fleisch trockentupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehen mit dem Messerrücken ungeschält etwas zerdrücken und dazugeben. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Min. anbraten.
3. Fleisch und Knoblauch in die Form geben (die Pfanne nicht auswaschen), nach Belieben mit dem Brandy beträufeln und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) 10-12 Min. braten. Herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt ruhen lassen, bis die Sauce fertig ist.
4. Die Pfanne wieder erhitzen, den Granatapfel-Orangen-Saft angießen und bei starker Hitze in 1-2 Min. auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Orangenfilets und übrigen Granatapfelkerne dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 2 Min. erwärmen.
5. Das Fleisch schräg in Stücke schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Sauce überziehen und servieren.