Lammhuft mit Basilikum dazu Ofengemüse

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 45 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

4	Hüftli vom Schweizer Lamm, je ca. 180 g
1	grosser Blumenkohl
800 g	festkochende Kartoffeln
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 EL	Currypulver
1 TL	Paprikapulver
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Basilikum
1 dl	Weisswein
200 g	Butter
2	Knoblauchzehen
3	Eigelbe
1 EL	Zitronensaft
	Cayennepfeffer

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

869	kcal
48 g	Eiweiss
39 g	Kohlenhydrate
56 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Verwende für die perfekte Garstufe ein Fleischthermometer. Bei 58 °C ist es «à point» (rosa), bei 69?71 °C «bien cuit».

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Kartoffeln waschen, ungeschält in Schnitze schneiden. Beide Zutaten mit der Hälfte des Öls sowie mit dem Curry und dem Paprika in eine Gratinform geben, mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Blumenkohl und Kartoffeln im auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

3 Basilikumblätter vom Stiel zupfen und in feine Streifen schneiden, beiseitestellen. Die übrig gebliebenen Stiele grob hacken, mit Weisswein in eine Pfanne geben. Die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen und durch ein Sieb in eine Metallschüssel giessen.

4 Fleisch mit Salz würzen. Eine Bratpfanne mit dem restlichen Öl erhitzen. Die Hüftli zuerst 2?3 Minuten bei starker Hitze, anschliessend bei mittlerer Hitze weitere 6?8 Minuten rundherum braten. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken leicht zerdrücken und die letzten 2 Minuten mitbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch mit Alufolie bedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

5 In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen lassen. Eigelbe zur Weinreduktion geben, verrühren und in der Schüssel über einem heissen Wasserbad cremig aufschlagen. Die flüssige Butter erst tropfenweise, dann nach und nach in feinem Strahl unter die Masse rühren, bis diese bindet. Mit Salz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Zuletzt das Basilikum unterrühren.

6 Fleisch in feine Tranchen schneiden und mit Kartoffeln, Blumenkohl sowie der Basilikum-Hollandaise auf vorgewärmten Tellern anrichten.