



Möhren Püree mit Lamm



Zutaten für 2 Portionen

Möhren Püree

700 g Möhren
1 säuerlicher Apfel
2 EL Öl (z.B. Rapsöl)
100-120 ml Gemüsebrühe oder Wasser
50 ml süße Sahne
Salz, Pfeffer
Muskatnuss, gemahlen
1 Orange (Saft)
1 EL Fenchelsaat

Lammsteaks

ca. 600 g marinierte Lammsteaks
1-2 EL Butterschmalz zum Braten

Feldsalat

400 g Feldsalat
1 kleine Zwiebel
Balsamico Essig
1 TL Zucker und Öl für das Dressing
einige Walnüsse

Zubereitung

Möhren Püree

Die Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und teilen. 1 EL Öl erhitzen und Möhren und Apfelstücke kurz darin andünsten. Mit dem Wasser oder der Gemüsebrühe ablöschen und auf kleiner Flamme garen. Möhren pürieren und die Sahne unterrühren. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die Orangensauce aus dem im Mörser zerdrückten Fenchelsamen, dem ausgepressten Saft der Orange und 1 EL Öl zusammen rühren.

Lammsteaks

Die Lammsteaks in Butterschmalz in der Pfanne garen, eventuell etwas nachwürzen.



Feldsalat

Den Feldsalat gründlich putzen. Salatdressing aus dem Zucker, dem Balsamico-Essig, der sehr fein geschnittenen Zwiebel und Öl anrühren.

Den Feldsalat mit dem Dressing und den Walnüssen vermischen.

Tipp: Für eine vegetarische Variante kann das Fleisch z.B. durch panierten, gebackenen Chicorée ausgetauscht werden.