



Lammhuft an Sauce ravigote

Die Ravigote ist eine abgewandelte Vinaigrette, die auch warm zubereitet werden kann. Auch in der warmen Variante ist die dezente säuerliche Note zusammen mit dem süsslichen, feinbittern Estragon geschmacksbestimmend. Ergänzt wird sie mit Schalotte, wenig Kapern und wenig rotem, mildem Madagaskarpfeffer. Die Lammhuft ist ein kleines Stück, das schonend zubereitet werden will: Nach kurzem Anbraten wird es im Ofen bei 80° ca. 40 Minuten "rosa" gegart. So wird sie sehr zart und ganz schön saftig. Zur Sauce passend habe ich die Lammhuft mit Salz und Pfeffer und dunklem Basamico-Essig mariniert. Wegen der Farbe, wird die Sauce aber mit weissem Balsamico zubereitet.

Zur Estragan-Sauce passen mit flüssiger Butter beträufelte Salzkartoffeln vorzüglich.

Das Fleisch stammt vom robusten Engadinerschaf, es wurde immer mehr vom Weissen Alpenschaf verdrängt, ehe es mit Unterstützung der Stiftung Pro Spezia Rara wieder auf einen guten Bestand gebracht werden konnte. Das Fleisch kann man Dorfmarkt in Robenhausen direkt vom Züchter Urs Kägi kaufen.

Zutaten (1 Portion)

220g	Lammhuft
1El	dunkler Balsamico
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Sauce

4-5	Zweige frischer Estragon
1-2	Zweige frischer Dill
1	Schalotte
1Tl	Kapern
10	Kügelchen Madagaskarpfeffer

5cl	weisser Balsamico
5cl	Weisswein
1dl	Hühnerbouillon
2El	Sauerrahm
1/4Tl	Maizena

Zubereitung

Lammhuft ringsum salzen und pfeffern. Im dunklen Balsamico wenden, damit die Lammhuft allseitig gut vom Balsamico bedeckt ist. 2 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen, dabei 2-3 mal erneut im Balsamico wenden.

Ofen auf 80° vorheizen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Temperatur etwas zurücknehmen. Marinade von der Lammhuft abstreifen und die Huft auf beiden Seiten ca. 3-4 Minuten kräftig anbraten. Pfanne von der Herdplatte ziehen, warten bis das Fleisch nicht mehr brutzelt. Fleisch mit dem Rest der Marinade übergießen und der Pfanne in den Ofen schieben und 40 Minuten nachgaren lassen.

2/3 des Estragon grob hacken. Den Rest beiseite legen. Dill grob hacken. Schalotte in grobe Stücke schneiden. Weisswein und weisser Balsamico in ein Pfännchen geben, Estragon, Dill und Schalotte zugeben. Aufkochen und leicht köchelnd etwa auf die Hälfte einreduzieren. Reduktion absieben und wieder ins Pfännchen geben. Ausgekochte Kräuter und Schalotte entsorgen. Hühnerbouillon zur Reduktion geben und warmhalten bis die Lammhuft fast fertig ist. Rest des Estragons, Madagaskarpfeffer und Kapern fein hacken und zugeben. Sauerrahm zugeben und verrühren. Kurz und kräftig aufkochen. Mit etwas in kaltem Wasser gelöstem Maizena abbinden.







