



## Lammhuft an Tomaten-Knoblauchsauce

Die überaus zarte Lammhuft ist sehr fettarm und aromatisch, wenn auch dezenter als zum Beispiel die deftigen Lammkoteletts. Eine kräftige Sauce mit viel Knoblauch, etwas Tomatenpüree, wenig Sauerrahm zum abrunden und gewürzt mit Oregano schmeckt ausgezeichnet zur Lammhuft. Die Huft wird am besten kurz und scharf angebraten und danach im Ofen bei niedriger Temperatur gegart. Vorab wird sie mit Rosmarin, Zitronensaft, Salz und Pfeffer und Olivenöl mariniert und nach dem Anbraten in Alufolie gepackt, damit das Fleisch viel vom Aroma der Marinade aufnehmen kann.

Dazu passen z.B. Fettuccine, vermischt mit in Butter gedünsteten Olivenstücken.

### Zutaten

1 Lammhuft ca. 220g  
1 Zweig frischer Rosmarin  
1Tl Zitronensaft  
6-8 Knoblauchzehen (je nach Grösse)  
2Tl Tomatenpüree  
8cl Hüherbouillon  
3-4 Zweige frischer Oregano  
20g Sauerrahm  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Nadeln vom Rosmarinzwig abzupfen und fein hacken, am Besten mit dem Wiegenschaber. 1,5El Olivenöl und 1 Tl Zitronensaft vermischen, Rosmarin zugeben und mit Salz und Pfeffer (je 1/2Tl) würzen und nochmals vermischen.

Lammhuft ringsum mit der Marinade einpinseln und 20 Minuten ziehen lassen.  
Lammhuft ringsum kurz und heiss anbraten.

Ofen auf 80° vorheizen.

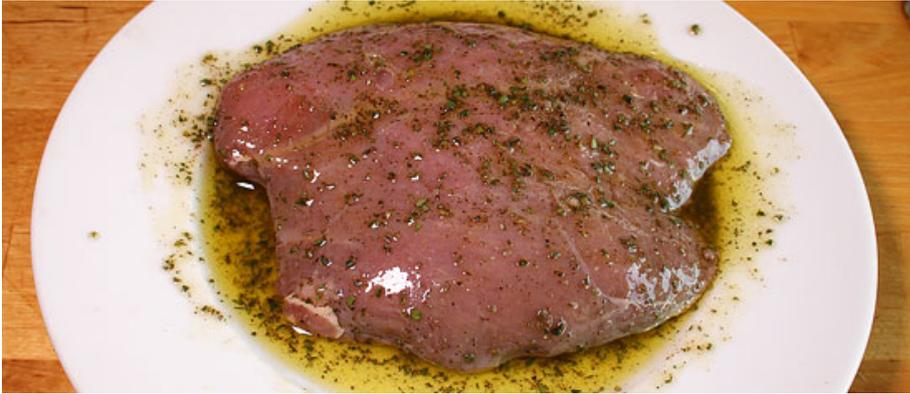
Lammhuft auf eine Alufolie legen, mit der überschüssigen Marinade übergießen, die Ränder der Folie hochklappen und verschliessen. Darauf achten, dass kein Saft ausfliessen kann. Lammhuft für 40-50 Minuten in den Ofen schieben. Nach 40 Minuten ist sie noch rosa, nach 50 Minuten ist fast durchgegart und immer noch schön zart.

Während die Lamhuft im Ofen gart:

Knoblauch schälen und klein würfeln. Hühnerbouillon aufkochen, Knoblauch zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Tomatenpüree zugeben und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Sauce in in hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zurück in die Pfanne geben, Sauerrahm zugeben, bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz vor dem Anrichten ein paar Blättchen Oregano untermischen.

Lammhuft aus dem Ofen nehmen und auspacken, den Schmorsaft zur Sauce giessen. Lammhuft tranchieren und auf einem heissen Teller anrichten, mit der Sauce nappieren und ein paar frischen Oreganoblättchen darüberstreuen.











*Lammhuft knapp durchgegart (50 Minuten bei 80° im Ofen)*

