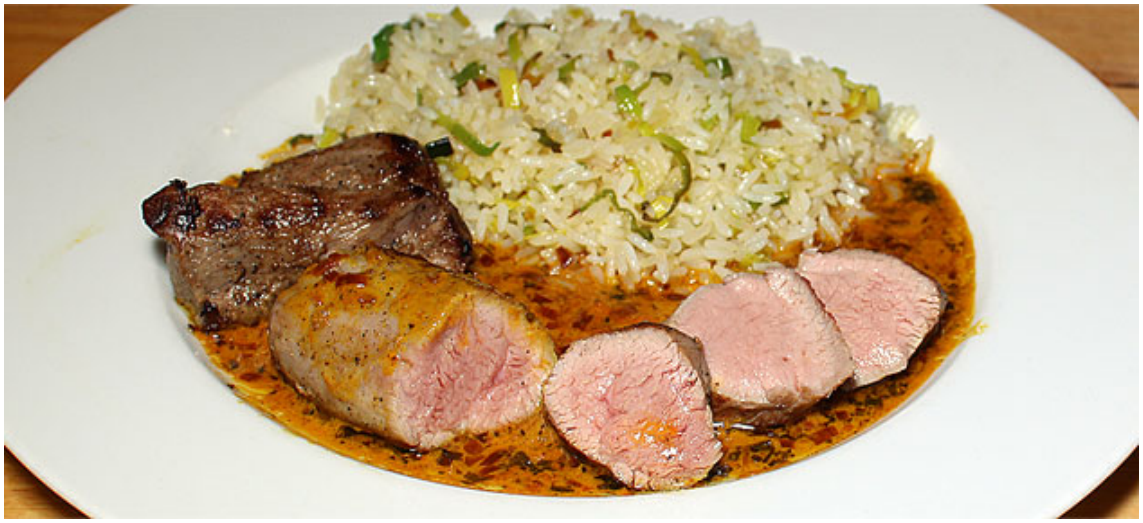


Lammfilet an Safranrahm

Die Safranrahmsauce, zu dem mit Estragon gewürzt, würde als Sauce zum Lammfilet etwas gar lieblich schmecken. Mit wenig Zitronensaft wird die Sauce herber und auch geschmackvoller, ohne den Geschmack des Safrans zu überdecken. Dazu betonen leicht angeröstete Zwiebeln den Safranduft.

Das kleine Lammfilet wird nur kurz und scharf angebraten und danach im Ofen bei 80° nachgegart, die sicherste Methode, um den optimalen Garpunkt zu treffen. Auch sollte das Filet mindestens eine Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank genommen werden. Das gibt auch Gelegenheit, es zu marinieren. Es ist zwar so, dass Salz dem Fleisch Saft entzieht, doch in dieser kurzen Zeit spielt dieser Effekt keine Rolle, dafür wird das Fleisch wird das Fleisch aromatischer.

Dazu passt zusammen mit Lauch kurz gebratener Reis ausgezeichnet.

Zutaten (1 Portion)

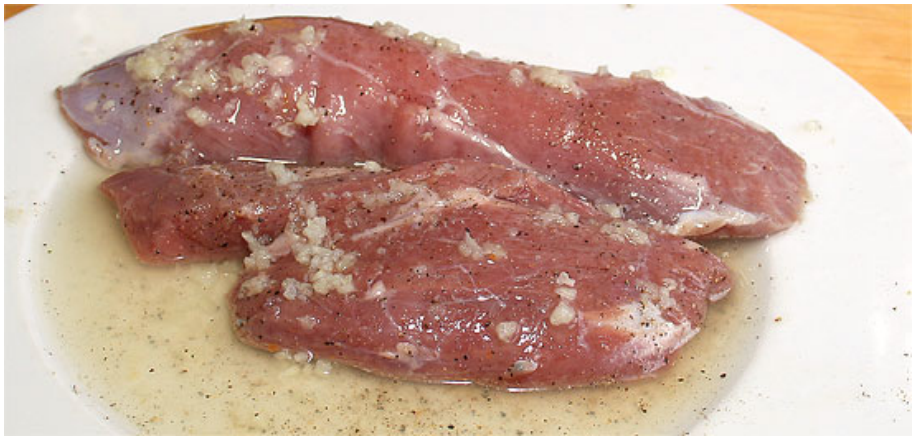
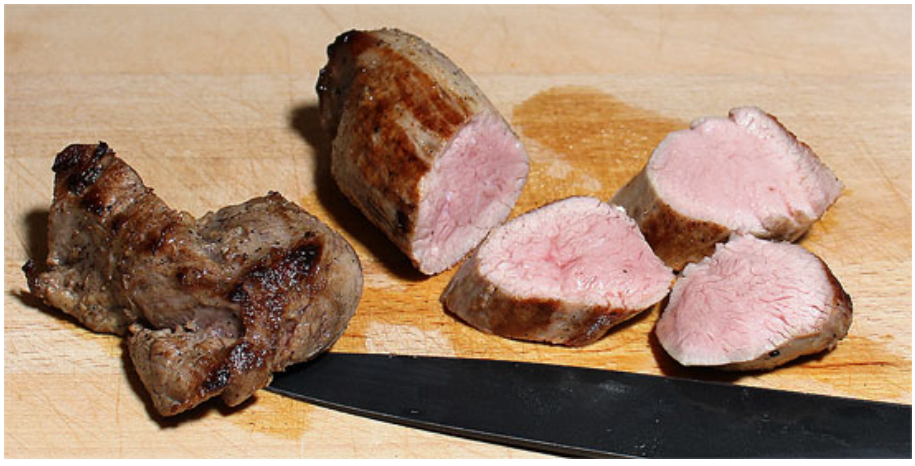
1	Lammfilet, ca. 170g
Lammfilet:	
30cl	Noilly Prat
1	Knoblauchzehe
1Tl	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter
Sauce:	
15g	Tafelbutter
20g	Zwiebel
1	Briefchen Safran

	(reicht auch für 2 Portionen)
	Rest der Marinade
1/2Tl	Estragon getrocknet
30g	Sauerrahm
	Salz und Pfeffer
	Zitronensaft

Zubereitung

Lammfilet 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und sogleich ringsum salzen und pfeffern. Noilly Prat und Zitronensaft vermischen und die Knoblauchzehe dazupressen. Über das Lammfilet giessen. Mit Haushaltfolie abdecken.

Marinade vom Lammfilet abstreifen, vor allem der Knoblauch sollte möglichst gut entfernt werden, er würde beim Anbraten anbrennen. Zwiebel fein hacken. Butter in einem Pfännchen aufschäumen lassen, die Zwiebel zugeben und leicht braun werden lassen. Safran zugeben und kurz mitdünsten. Marinade und Estragon zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm zugeben und köscheln lassen bis die Sauce schön sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sauce von der Kochplatte ziehen und vor dem Anrichten nochmals aufkochen.

Ofen auf 80° vorheizen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Lammfilet ringsum kurz und scharf anbraten. Auf einen Teller legen und für 10 bis 15 Minuten in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten ist das Filet rosa, nach 15 Minuten ist es fast durchgegart, aber immer noch saftig. Zuerst den Reis und die Sauce auf einem heissen Teller anrichten, das Lammfilet tranchieren und auf die Sauce legen.