



## Pochierte Lammhuft mit Vinaigrette

Die Huft ist neben dem Filet das zarteste Stück vom Lamm, das verlangt nach einer schonenden Zubereitung. Statt im Ofen bei niedriger Temperatur im Ofen zu garen, kann sie auch in einem kräftigen Sud bei 80° pochiert werden. Die Garzeit reduziert sich dadurch um etwa die Hälfte. Es lohnt sich, dabei die Temperatur zu messen (80°). Durch vorgängiges kurzes Anbraten erhält das Fleisch auch gute Röstaromen. Nicht so kräftig, wie beim Garen im Ofen, aber dennoch bereichernd.

Die pochierte Lammhuft ist dem Tafelspitz recht ähnlich, da passt eine leicht pikante Vinaigrette mit viel Petersilie, Ei, etwas Peperoncino und Sardellen ausgezeichnet dazu. Ofenkartoffeln sind eine perfekte Beilage zu diesem delikaten Fleisch.

Um ein Vorurteil zu entkräften: Die Lammhuft "böckelt" in keiner Weise. Stammt sie vom Engadiner Schaf, schmeckt sie sogar eher nach Wild.

### Zutaten (pro Portion)

1 Lammhuft, ca. 240g

#### Sud:

1 Zwiebel, ca. 60g  
2 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
10 schwarze Pfefferkörner  
1Tl Ras el Hanout, mild  
5cl Noily Prat  
Petersilienstengel  
5dl Wasser  
Salz

#### Vinaigrette:

2-3El italienische Petersilie gehackt  
1 Zweig Rosmarin  
1 hartgekochtes Ei  
1cm Peperoncino  
2 Sardellenfilets  
1El Kapern  
1El weisser Balsamico  
1El Olivenöl  
1EL Sud von der Lammhuft  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Lammhuft 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Vinaigrette:

Petersilie, die abgezupften Rosmarinnadeln und die Sardellenfilets mit dem Wiegenmesser fein hacken. In ein Schälchen geben. Ei klein würfeln und die Kapern mit einer Gabel zerdrücken. Peperoncino längs halbieren, die sehr scharfen Kerne herauschaben und die Schote zu feinen Streifchen schneiden. Balsamico und Olivenöl zugiessen und alles gut vermischen. Etwas ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren 1El Fleischsud unterrühren.

Pochieren:

Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einer trockenen Pfanne kräftig anrösten, die Schnittfläche sollte gut geschwärzt sein.

Rüebli schälen und zu groben Stücken schneiden. Knoblauchzehen ebenfalls zu groben Stücken schneiden. Petersilienstengel zu Stücken schneiden. Alles zusammen in eine Pfanne mit kaltem Wasser geben. Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Ras el Hanout und Lorbeerblätter zugeben. Aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen, Lammhuft beidseitig je ca. 2 Minuten scharf anbraten, danach in den Sud geben und 25 Minuten bei 80° ziehen lassen. Man kann auch die Kerntemperatur messen, sie sollte bei 65° liegen.

Lammhuft tranchieren und mit der Vinaigrette anrichten.







