

Björn Freitag: Gekochte grüne Tomaten mit Lammrücken

😊 happy-mahlzeit.com/2021/06/03/björn-freitag-gekochte-grüne-tomaten-mit-lammrücken

Zutaten für 2 Personen:

- 3 grüne Tomaten (grüne Sorten, keine unreifen roten Tomaten!)
- 1 Handvoll Tomberries (Beerengroße Mini-Tomaten)
- 400 g ausgelöster Lammrücken
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml italienischer Rotwein, Chianti
- 250 ml Lammfond im Glas
- 2 Schalotten
- 4 – 5 Knoblauchzehen
- 2 – 3 Zweige Thymian
- 1 EL ganze Senfkörner
- 1 EL Zucker
- 1 – 2 EL weißer Balsamico-Essig

Zubereitung:

Für die Sauce den Rotwein in einen Topf geben und einkochen. Die grünen Tomaten waschen, achteln und die Kerne entfernen. Die Schalotten in feine Würfel schneiden und in etwas Öl glasig anschwitzen. Die Knoblauchzehen nur grob schneiden und hinzugeben, sie werden später wieder entfernt. Die Sauce mit dem Lammfond aufgießen, weiter einkochen lassen. Die Tomatenachtel zu den Schalotten und dem Knoblauch geben, mit 1 EL Zucker karamellisieren. Die Senfkörner einrühren und kurz mit anschwitzen. Mit einem Schuss weißem Balsamico-Essig ablöschen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Lammfleisch mit Olivenöl bestreichen und zusammen mit dem Thymian in einer Pfanne 2 – 3 Minuten von jeder Seite kurz anbraten, herausnehmen, erst dann salzen und pfeffern. Kurz ruhen lassen.

Tomberries in die Pfanne zu den grünen Tomaten geben und nur ganz kurz erwärmen, damit sie nicht weich werden. Die Knoblauchzehen herausfischen.

Den Lammrücken in Scheiben schneiden und mit dem Tomaten-Gemüse sowie der Sauce anrichten.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster vom 10.3.2017

Episode: Alleskönner Tomate – wie gut ist unser Lieblingsgemüse?