Vorspeise

Rosa Lammfilet mit jungem Spinat, Feta, Dattel und Kardamom

Zutaten:

480 g Lammfleisch Filet
25 g Butter
0.1 Bund Rosmarin
100 ml Pflanzenöl
100 ml Buttermilch
50 ml Milch
0.2 Bund Petersilie, glatt
0.5 St. Bananenschalotten
300 g Paprika, rot
60 g Babyspinat
40 g Datteln
50 g Feta
Olivenöl
Balsamico hell
Salz
Pfeffer
Zucker
Kardamom gemahlen Saat

Zubereitung:

Das Lammfilet von Sehnen befreien, salzen, pfeffern und im Ofen bei einer Temperatur von 70°C zu einer Kerntemperatur von 56°C garen. Kurz vor dem Anrichten die Filets in einer Pfanne mit Pflanzenöl, 25g Butter und etwas Rosmarin nachbraten. Zum Anrichten in gleichgroße Portionen schneiden, mit Fleur de Sel würzen und sofort servieren. Für das Petersilien Sud, die Petersilie mit 100ml Pflanzenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einem Mixer lange sehr fein mixen. Das Öl am besten mehrere Std ziehen lassen und später durch ein feines Sieb mit Zewa passieren. Zum Anrichten die Buttermilch mit 50ml Milch verrühren, danach das passierte Petersilien Öl leicht unterheben. Für das Gemüseragout, die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika und die Datteln in 5mm kleine Würfel schneiden. Die Würfel von Schalotte, Paprika und Dattel zusammen in eine Schüssel geben, mit etwa 20ml Olivenöl und 20ml hellen Balsamicoessig marinieren. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kardamomsaat würzen und marinieren lassen. In der Zwischenzeit den Feta grob bröseln. Später zum Anrichten den Baby Spinat grob schneiden und mit dem Feta unter der Paprika mischen. Ggf. nochmals nachschmecken mit Salz, Zucker und Pfeffer. Zum Anrichten alle Komponenten gleichmäßig auf dem Teller arrangieren, ggf. mit kleinen Spinat Blättern und etwas Feta dekorieren.