

LAMMKARREE MIT HONIG GLASIERT

- PORTIONEN: 2
- ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
- KOCHDAUER: 50 MINUTEN

ZUTATEN:

- 1 X 6 ENTBEINTE, MAGERE LAMMKARREES, BEI DENEN DER KNOCHEN FREIGELEGT IST
- 45ML/3 EL KLARER HONIG
- 20ML/4 TL HELLE SOJASOSSE
- 15ML/1 EL ENGLISCHER SENF
- 15ML/1 EL FRISCH GEHACKTE MINZE
- SALZ UND FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
- FÜR DIE SOSSE:
- 25G/1 OZ BUTTER
- 1 KLEINE ZWIEBEL, GESCHÄLT UND FEIN GEHACKT
- 1 KLEINE KAROTTE, GESCHÄLT UND FEIN GEWÜRFELT
- 10ML/2 TL EINFACHES MEHL ODER SOSSENBINDER
- 150ML/1/4 PINT TROCKENER ROTWEIN
- 300ML/1/2 PINT GUTE, HEISSE RINDERBRÜHE
- 10ML/2 TL FRISCH GEHACKTE ROSMARINBLÄTTER

ZUBEREITUNG:

1. DEN OFEN VORHEIZEN: GAS STUFE 6, 200°C, 400°F.
2. HONIG, SOJASOSSE, SENF UND MINZE IN EINER KLEINEN SCHÜSSEL MISCHEN.
3. DIE LAMMKARREES MIT DER FETTSEITE NACH OBEN AUF EIN SCHNEIDBRETT LEGEN UND LEICHT PLÄTTEN. AUF BEIDEN SEITEN WÜRZEN UND DIE LAMMKARREES AUF BEIDEN SEITEN MIT DER HONIGMISCHUNG EINPINSELN. AUF EIN MIT FOLIE AUSGELEGTES BACKBLECH LEGEN.
4. FÜR 30-35 MINUTEN BRATEN BIS DAS FLEISCH MEDIUM IST. DIE KNOCHEN MIT FOLIE ABDECKEN, FALLS DIESE ZU SCHNELL BRÄUNEN.
5. IN DER ZWISCHENZEIT DIE SAUSE VORBEREITEN: DAZU DIE BUTTER IN EINER GROSSEN, ANTIHAFTBESCHICHTETE BRATPFANNE ERHITZEN, DANN DIE ZWIEBELN UND

KAROTTEN BEI MÄSSIGER HITZE FÜR 10 MINUTEN ANSCHWITZEN BIS SIE GOLDBRAUN SIND. MEHL HINZUGEBEN UND FÜR 1-2 MINUTEN MIT ANSCHWITZEN, FORTWÄHREND UMRÜHREN. DEN WEIN UND DIE BRÜHE HINZU GIESSEN.

6. DIE HITZE ERHÖHEN UND ZUM KOCHEN BRINGEN, FORTWÄHREND UMRÜHREN, DIE HITZE REDUZIEREN UND FÜR 10 MINUTEN KOCHEN, BIS ZUM ANDICKEN HÄUFIG UMRÜHREN. ROSMARIN HINZUFÜGEN, WÜRZEN, ABDECKEN UND ZUR SEITE STELLEN.

7. DAS CARREE IN KOTELETTS SCHNEIDEN UND MIT KÄSE-KARTOFFELPÜREE, FEINEN GRÜNEN BOHNEN UND DER SOSSE SERVIEREN.