

Lammcarré mit Blaubeer-Apfel-Chutney

Zutaten für 4 Personen:

Für das Chutney

- 1 Zwiebel
- 2 große säuerliche Äpfel
- 1 EL Butter
- 5-6 EL Marsala
- 1 TL Sambal Oelek
- Salz, Zucker
- 150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren, ersatzweise aus dem Glas)

Außerdem

- 2 Lammcarré (à ca. 300 g)
- Salz, Pfeffer
- einige Thymianzweige



Zubereitung:

1. Zwiebel pellen und würfeln. Äpfel vierteln, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Äpfel darin kurz andünsten. Marsala zugeben und die Äpfel im offenen Topf unter Rühren musig weich dünsten. Mit Sambal Oelek, Salz und Zucker abschmecken. Blaubeeren unterrühren.
2. Lammcarré mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne mit der Fettseite scharf anbraten. Lammcarré auf die Fettpfanne des Backblechs legen, Thymian darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 8-10 Minuten braten. Lammcarré vor dem Aufschneiden 5 Minuten ruhen lassen.
3. Chutney nochmals abschmecken. Lammcarré entlang der Knochen aufschneiden und zusammen mit dem Chutney anrichten.

Dazu nach Belieben gebackene Kartoffelspalten, grüne Bohnen oder Brokkoli reichen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten + Wartezeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 320 kcal / 1338 kJ
Protein: 21,8 g
Fett: 18,3 g
Kohlenhydrate: 15,5 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

