

Möhren-Risotto mit Lammfilets



Zutaten für 4 Personen:

1-2 Schalotten
1 Bio-Zitrone
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Möhren-/ Karottensaft
40 g Butter
200 g Risottoreis
150 ml Weißwein
200 g Kirschtomaten an der Rispe
10 g Butterschmalz
12 Lammfilets (à 50-60 g)
4 Stiele Salbei
20 g geriebener Parmesan
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Schalotten in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und ½ TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und beiseitestellen. Gemüsebrühe und Möhrensaft zusammen in einem Topf kurz aufkochen lassen, dann warm stellen.

20 g Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten glasig dünsten. Risottoreis zugeben und unter Rühren kurz andünsten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen. Lorbeer und so viel von der heißen Möhrensaft-Gemüsebrühe-Mischung zugeben, dass der Reis knapp bedeckt ist. Hitze reduzieren und offen unter gelegentlichem Rühren garen. Dabei nach und nach restliche heiße Möhrensaft-Gemüsebrühe-Mischung zugießen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten (an der Rispe) waschen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten rundum braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. 10 g Butter, Salbei und Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze weitere 2 bis 3 Minuten braten. Pfanne vom Herd ziehen und die Lammfilets darin kurz ruhen lassen. Restliche Butter und geriebenen Käse in den Risotto rühren. Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft unterrühren. Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Lammfilets, Tomaten und Salbei anrichten. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

Rezept und Foto: Maren Silberling