

## Lamm-Tafelspitz mit Kartoffel-Möhren-Stampf

1 Tafelspitz vom Lamm (400 g)	100 ml Kalbsfond	100 ml Rotwein
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	Salbei, frischer Lorbeer
Thymian, Rosmarin	$\frac{1}{2}$ EL Butterschmalz	1 EL kalte Butter
4 Kartoffeln, vorw. festk.	4 Karotten	50 g Ingwer
1 EL Fenchelsaat	1 Orange, Abrieb	1 Zweig Petersilie
1 EL Butter	1-2 Prisen Muskatblüte	Salz
schwarzer, weißer Pfeffer		

Ofen auf 200° Umluft/Grillfunktion vorheizen.

Tafelspitz auf der Unterseite bei Bedarf von der Silberhaut befreien.

Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Mit Salz würzen und in einer Stahlpfanne mit dem Butterschmalz von beiden Seiten (mit der Hautseite zuerst) scharf anbraten. Zwiebel vierteln und mit anrösten lassen.

Fleisch wenden und dann die Kräuter mit in die Pfanne geben.

Dann Tafelspitz auf dem Rost im Ofen für ca.15 min rosa fertig garen.

(Dabei für die letzten 5 min. die Temperatur auf 100° verringern). Den Bratensaft mit einem Backblech auffangen.

Pfanne mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen, Knoblauchzehen halbieren und dazugeben und die sauce köcheln bzw. reduzieren lassen.

Kartoffeln und Möhren schälen, würfeln und in einem Topf mit wenig Wasser weich garen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Fenchelsaat in einer Pfanne kurz anrösten, zum Gemüse geben.

Das Gemüse weiterhin mit etwas Orangenabrieb, geriebenem Ingwer und Muskatblüte abschmecken, die Nocke Butter dazugeben, das Ganze grob stampfen. Zum Schluss gehackte Petersilie unterheben.

Reduzierte Sauce in einen warmen Stieltopf absieben, mit dem Schneebesen die kalte Butter einrühren, damit die Sauce bindet. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.

Kartoffel-Möhren-Untereinander auf Tellern anrichten, Roastbeef vom Tafelspitz aufschneiden, mit schwarzem Pfeffer würzen und darauf legen, mit etwas Sauce beträufeln.

Björn Freitag am 31. Mai 2025