

LAMMHÜFTSTEAK MIT HERZHAFTEN MUFFINS UND KARAMELLISIERTEN MÖHRCHEN

LAMMHÜFTSTEAK MIT HERZHAFTEN MUFFINS UND KARAMELLISIERTEN MÖHRCHEN

Ich liebe Lammhüftsteaks. Sie sind einfach wunderbar zart und haben einen tollen Geschmack. Damit dieser auch gut zur Geltung kommt gab es hier als Beilage karamellierte Möhrchen, Ziegenkäse-Rucola Muffins und eine Frühlingszwiebel Butter. Und mit nur wenig Aufwand steht ein Lammhüftsteak mit herzhaften Muffins auf dem Tisch.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Lammhüftsteaks (zusammen 350-400g)

3 Knoblauchzehen

2 Zweige Rosmarin

2 EL Olivenöl

1 EL Butter

Für die karamellisierten Möhrchen:

300g Möhrchen (entweder wie hier geschälte Babymöhrchen oder junge Möhrchen die dann in Scheiben geschnitten werden)

3 EL Butter

1 EL brauner Zucker

Salz

1 TL Balsamico Essig

Für 6 Ziegenkäse-Rucola Muffins:

120g Mehl

1 TL Backpulver

50g Butter

1 Ei

1 Hand voll Rucola (30g)

1 Ziegenkäsetaler (100g)

1/2 Zwiebel

1/2 Becher Schmand

Salz

Für die Frühlingszwiebelbutter:

2 EL Butter

1/2 Frühlingszwiebel (grüner Anteil)

1 kleine Knoblauchzehe

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Am längsten dauern hier die Muffins und die Möhrchen. Also fange ich mit den Muffins an.

Das Stückchen Butter schmelze ich bei niedriger Stufe in der Mikrowelle. Die Butter soll nur cremig werden, nicht komplett flüssig und auf keinen Fall soll sie zerreißen. Dann schneide ich Rucola und Zwiebel klein. Die Zwiebel sehr fein - den Rucola in 1-2cm lange Stücken. Beides gebe ich unter die Buttercrème und mische auch den Ziegenkäsetaler unter.

Dann rühre ich nacheinander das Backpulver, das Ei und den Schmand ein. Diese Mischung wird gesalzen und als letztes wird das Ganze mit dem Mehl vermengt. Sobald ein glatter Teig entstanden ist teile ich diesen auf ein halbes Muffinblech auf. Die Vertiefungen entweder fetten oder wie hier ein Muffin-Papierchen hinein setzen. Dann kommen 2 EL Teig in jedes Förmchen. Ich setze erst 1 EL in jedes Förmchen und teile dann bei der zweiten Runde den restlichen Teig gleichmäßig auf.

Die Muffin-Form kommt jetzt auf mittlerer Schiene für 20-25 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Backofen.



Weiter gehts - die Muffins sind beschäftigt und wir haben keine Zeit zu verlieren. Jetzt sind die Möhrchen an der Reihe.

Ich gebe in eine kleine Pfanne die 3 EL Butter und lasse diese bei unterer-mittlerer Hitze (Stufe 4 von 9) zerlaufen. Dann kommen die bereits geschälten Baby-Möhrchen in die Butter. Man kann aber genauso gut junge Möhrchen nehmen und diese schälen und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Eine Prise Salz dazu geben und schön schwenken bis alle Möhrchen mit Butter glasiert sind. Unter regelmäßigem Wenden dürfen die Möhrchen jetzt 15-20 Minuten vor sich hin schmoren.

Das Zeitfenster nutze ich um die Frühlingszwiebel Butter zu machen. Die Knoblauchzehe wird geschält und sehr fein gehackt, die Frühlingszwiebel schneide ich in feine Ringe und hacke diese anschließend auch noch fein. Beides mixe ich unter die Butter. Die Butter sollte wenigstens 15 Minuten vorher aus dem Kühlschrank genommen werden. Dann würze ich den Butter-Mix mit Pfeffer und Salz. Abschmecken und bei Bedarf noch Pfeffer oder Salz dazugeben. Mit der Gabel ziehe ich noch ein schnelles Muster in die Butter. Das sieht einfach netter aus.

Ein Blick auf die Uhr - wenn die Zeit für die Muffins abgelaufen ist nehme ich sie aus dem Ofen und lasse sie einen Moment abkühlen.

Für die Steaks stelle ich jetzt schon mal eine Grillpfanne auf und gebe die halbierten, ungeschälten Knoblauchzehen, die Rosmarinzweige und etwas Olivenöl hinein. Die Steaks salze ich von beiden Seiten. Die Pfanne wird stark erhitzt.

Dann geht es zurück zu den Möhrchen. Hier gebe ich jetzt 1 EL braunen Zucker zum karamellisieren dazu. Alles schön schwenken und weitere 10 Minuten in der Pfanne lassen.

Die Pfanne für die Steaks sollte jetzt heiß sein. Also lege ich das Fleisch hinein und braten beide Steaks von jeder Seite 2 Minuten an. Dann reduziere ich die Hitze (auf Stufe 6 von 9) und brate die Steaks nochmal 4 Minuten von jeder Seite und gebe etwas Butter mit in die Pfanne. Das sind insgesamt ca. 12 Minuten, aber da Lammhüftsteaks recht dick sind können sie das ganz gut vertragen.

Bei den Möhrchen wird jetzt zum Ende der Balsamico dazugeben und alles nochmal kurz geschwenkt. Abschmecken und bei Bedarf noch mit etwas Zucker, Salz oder Balsamico nachwürzen.



Dann geht es ans Anrichten. Ich gebe einen Muffin, ein paar Möhrchen, etwas vom Knoblauch und ein Lammhüftsteak auf den Teller. Dazu kommt etwas frisch gehackte Frühlingszwiebel. Das Ganze wird dann zusammen mit der Frühlingszwiebel Butter und einem schönen Glas Rotwein serviert.

Lasst es euch schmecken!