

## Zartes Lamm mit Granatapfelsauce und Kürbispüree

### Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Kürbis  
500 g Kartoffeln  
Salz  
250 ml Schlagsahne  
Muskat  
1 EL Butter  
8 TL Kürbiskernöl

2 Granatäpfel  
4 Lammlachse (à ca. 150 – 180 g)  
Salz  
Pfeffer  
Öl zum Anbraten  
400 ml Lammfond  
4 EL Aceto balsamico  
n. B. Saucenbinder (hell)  
2 TL Zucker

### Zubereitung:

Kürbis ggf. schälen, von Kernen befreien und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Schale eines Granatapfels rundherum einritzen, ähnlich wie beim Schälen einer Orange. Das obere und untere Ende sparsam abschneiden. Granatapfel mit einer leichten Drehbewegung aufbrechen, die Kerne herauslösen und von den weißen Trennhäuten befreien. Den zweiten Granatapfel in der Mitte aufschneiden und mit einer Zitronenpresse auspressen und Saft auffangen.

Backofen auf 80 °C vorheizen. Lammlachse abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lammlachse darin scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen 30-40 Minuten ziehen lassen. Bratensatz in der Pfanne für später aufbewahren.

Zwischenzeitlich Kürbis und Kartoffeln in Salzwasser zudeckt 25-30 Minuten köcheln lassen. Sahne in einem Topf auf ca. 100 ml einkochen und mit Salz und Muskat würzen.

Kürbis und Kartoffeln nach der Kochzeit abgießen und ausdampfen lassen. Gemüse zerstampfen und mit Sahne, Salz und Muskat abschmecken und warm halten.

Den Bratensatz mit Aceto balsamico und Lammfond ablöschen und aufkochen lassen. Nach Bedarf mit Saucenbinder binden. Den Granatapfelsaft sowie Kerne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und warm halten.

Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce sowie Kürbispüree auf erwärmten Tellern anrichten. Kürbispüree mit Kürbiskernöl beträufeln.

**Tipp:** In einer Schüssel mit Wasser funktioniert das Herauslösen der Granatapfelkerne ganz hervorragend ohne Spritzer! Die weißen Trennhäute schwimmen dann auf der Oberfläche und können so leicht entfernt werden.