



# HOLGER BODENDORF

*persönlich*

## LAMMFILET / ARTISCHOCKEN / JUS / SOJASAUCE

(für 4 Personen)

### Lammrücken

- 2 Stk Lammfilets, schier
- 2 Stk. Thymianzweige
- Olivenöl zum Braten
- Salz
- Die Lammfilets würzen und in Olivenöl anbraten. Im Ofen bei ca. 100°C unter Beigabe der Thymianzweige garen bis sie 50°C Kerntemperatur aufweisen. Vor dem Anschnitt 5 Minuten ruhen lassen.

### Artischockenböden

- 2 Stk. Artischockenböden,  
die äußeren Blätter entfernt
- 1l Wasser
- 25g Salz
- 15ml Tafelessig
- 5 Stk. Petersilienstängel
- 20g Salzbutter
- 10ml Haselnussöl
- Die Artischockenböden abgedeckt unter einem festen sauberen Tuch in Wassermischung aufkochen und im Fond auskühlen lassen. Anschließend fertig putzen und auf Krepppapier „abtrocknen“ lassen. In schäumender Butter rundherum anbraten und mit Nussöl vollenden.
- Salzen und auf Krepppapier kurz entfetten.
- Sofort anrichten.

### Jus

- 75ml Kalbsfond, braun
- 150ml Lammfond, braun
- 10ml Sojasauce
- 6 Stk. Thymianzweige, gezupft, Blätter gehackt
- 1 TL Speisestärke
- Die Fonds miteinander aufkochen, ein wenig reduzieren und mit der Sojasauce abschmecken.
- Die Speisestärke in kaltem Wasser aufrühren und den kochenden Fond damit binden. Den Thymian beigegeben und abgedeckt ziehen lassen. Die Sauce passieren.

### Sojasauce

- 50ml Wasser
- 20ml Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL. Honig
- 4 Zweige Thymian oder 2 TL Nadeln, trocken
- 1/2 TL Mondamin

- Alles für 1 Minute kochen lassen.

