



# Lamm

mit Holunder-Balsamico-Essig

## Zutaten

- 2 Lammlachse
- Rapsöl
- 1 Rosmarinzweig
- 2 frische Feigen | alternativ frische Brombeeren
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 150 ml **middenmang**  
Holunder-Balsamico-Essig

## Zubereitung

Die Lammlachse im heißen Fett von allen Seiten scharf anbraten und mit dem Rosmarinzweig ca. 10 Minuten langsam weiterbraten. Die Lammlachse sollen innen rosa bleiben. Anschließend das Fleisch salzen und pfeffern.

Das Lamm aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebeln andünsten, Feigen (oder Brombeeren) und den Knoblauch gepresst dazugeben. Mit Holunder-Balsamico-Essig ablöschen und das Ganze etwas reduzieren.

Rosmarinzweig entfernen, die Soße fein pürieren und je nach Geschmack noch durch ein Sieb passieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lamm in der Soße langsam erwärmen und anschließend auf Tellern anrichten.

Als Vorspeise auch lauwarm mit einem Klecks Ziegenfrischkäse köstlich. Dazu passt Baguette.



**middenmang**  
echt handgemacht

