


## Safran-Zwiebeln mit Lammhüft

Nichts gegen Lammfleisch, aber der Star dieses Gerichts sind eindeutig die caramelisierten Safranzwiebeln!

### EIGENSCHAFTEN

-  **GLUTENFREI**
-  **LACTOSEARM**

### ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	1 H 15 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	25 MIN



## ZUTATEN

### FÜR 4 PERSONEN

**2-3 Stück Lammhüftchen, je nach Grösse**

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**4 Zweige Cherrytomaten**

**2-3 Esslöffel Olivenöl**

**600 g kleinere Zwiebeln**

**4-6 Zweige Thymian**

**1.5 Esslöffel Zucker**

**30 g Butter**

**2.5 dl Weisswein**

**0.5 dl trockener Sherry**

**1 Briefchen gemahlener Safran abgeriebene Schale von**

**0.5 unbehandelten Orange**

## NÄHRWERT

### Pro Portion

**28 g** Eiweiss  
**16 g** Fett  
**16 g** Kohlenhydrate  
**332 g** kKalorien

### ERSCHIENEN IN

02 | 2023, S.26

## ZUBEREITUNG

- 1** Die Lammhüftchen mindestens 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 3** Die Cherrytomaten wenn möglich an den Zweigen belassen, kalt spülen und sorgfältig trockentupfen.
- 4** Die erste Portion Olivenöl (1) kräftig erhitzen. Die Lammhüftchen darin rundum je nach Dicke 4-6 Minuten anbraten. Gut 1 Minute vor Ende der Bratzeit die Cherrytomaten dazugeben und mitbraten. Dann alles sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 1-1 ¼ Stunden nachgaren lassen.
- 5** Inzwischen die Zwiebeln schälen und je nach Grösse vierteln oder sechsteln. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.
- 6** In einer weiten Pfanne den Zucker bei Mittelhitze zu hellbraunem Caramel schmelzen. Die Butter beifügen und gut unterrühren. Dann die Zwiebel und den Thymian beifügen und darin andünsten. Weisswein, Sherry und Safran mischen und dazugießen. Die Zwiebeln aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 15 Minuten weich dünsten. Dann den Deckel entfernen und die Flüssigkeit um gut ½ einkochen lassen. Am Schluss die Zwiebeln mit Orangenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7** Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und die Lammhüftchen in aufsteigender Hitze 5-6 Minuten Temperatur annehmen lassen.
- 8** Die Lammhüftchen in knapp 1 cm dicke Scheiben aufschneiden und mit den Safranzwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den Cherrytomaten garnieren und sofort servieren.