Lammestek med kremet rødvinssaus og ovnsbakte rotgrønnsaker

Ingredienser



Lammestek og ovnsbakte rotgrønnsaker:
♥ 1 lammestek (ferdig surret og marinert, se tips)
♥ 1 sellerirot
♥ 4 persillerot
♥ 3 gulrøtter
♥ 5 fedd hvitløk
♥ 1 kg småpoteter
♥ 5 dl vann
♥ 5 ss olivenolje
♥ 1 ss flaksalt
♥ 1 ss provencekrydder
♥ 1 bunt frisk timian
♥ kvernet salt og pepper

Rødvinssaus med løk og fløte:
♥ 2 ss smør
♥ 2 sjalottløk
♥ 2 dl rødvin
♥ 2 ss balsamicoeddik
♥ 2 dl kraft fra lammesteken
♥ 2 dl kremfløte
♥ 2 ts dijonsennep

♥ 1 ts maisenna
♥ 2 ss vann
♥ kvernet salt og pepper
♥ 1 bunt frisk persille

Servering:
♥ Myntegelé

Fremgangsmåte

Lammestek og ovnsbakte rotgrønnsaker:
Ha lammesteken i en langpanne.

Skrell og kutt opp rotgrønnsaker og potetene i store biter. Fordel dette rundt lammesteken i langpannen.

Hell vann i pannen. Drypp over olivenolje og dryss over salt, provencekrydder og frisk timian. Stikk eventuelt et steketermometer i steken (se tips).

Sett langpannen midt i ovnen ved 125°C og la den stå slik i 4–5 timer (jeg foretrekker 5 timer slik at lammesteken er gjennomstekt, se tips). Vend litt om på grønnsakene underveis i stekingen og fyll eventuelt på med litt mer vann hvis det begynner å bli tørt i pannen.

Kvern over salt og pepper. La lammesteken hvile i 15–20 minutter før du skjærer den i skiver.

Sil av kraften i langpannen og bruk 2 dl av den i rødvinssausen.

Rødvinssaus med løk og fløte:
Smelt smøret i en liten kjele. Tilsett finhakket sjalottløk. La løken steke i smøret på middels varme til den er myk og gyllen.

Tilsett rødvin og balsamicoeddik. La dette småkoke uten lokk i ca. 10 minutter. Dette skal gjøre at sausen reduseres til omtrent halvparten.

Tilsett kraft som du har silt fra langpannen, kremfløte og dijonsennep. Rør ut maisenna i kaldt vann. Hell dette i sausen i en tynn stråle mens du visper hele tiden. Gi sausen et nytt oppkok mens du rører hele tiden. Du vil nå merke at sausen tykner litt.

Smak til sausen med kvernet salt og pepper (og eventuelt litt ekstra balsamicoeddik).

Ta kjelen av platen og bland inn hakket persille.

Servering:
Legg lammesteken på et fat sammen med de ovnsbakte grønnsakene og potetene. Server dette sammen med den deilig kremete rødvinssausen.

Myntegelé er nydelig tilbehør!

Tips

♥ Jeg brukte her en ferdig surret lammestek (ca. 1,5 kg) som var marinert med urter og hvitløk.

♥ Bruk steketermometer hvis du ønsker å ta lammesteken ut av ovnen før den er helt gjennomstekt. Steken er medium ved kjernetemperatur på 65°C, medium pluss på 70°C og gjennomstekt på 76°C.

♥ Du trenger ikke å bruke dyr rødvin til sausen, men kanskje ikke den billigste heller. Jeg pleier å bruke samme rødvin i sausen som jeg har tenkt å servere til måltidet. Du trenger heller ikke å være redd for alkoholen i sausen, for den fordamper stort sett ved kokingen.

♥ En teskje maisenna gjør at sausen blir litt fyldigere uten at den blir tykk. Sausen skal fortsatt være tynn i konsistensen.

♥ Du kan selvfølgelig bruke ferdigkjøpt myntegelé, men anbefaler deg også å teste ut den hjemmelagde varianten, se oppskrift **HER**.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/lammestek-med-kremet-rodvinssaus-og-ovnsbakte-rotgronnsaker