

Lammlachse mit Kräuterkruste

4 Portionen

800 g	Kartoffeln
600 g	grüne Bohnen
70 g	Semmelbrösel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Pinienkerne
3 Zweige	Thymian
3 Zweige	Rosmarin
½ Bund	glatte Petersilie
70 g	Butter
1 EL	Zitrone, Schale davon
4	Lammlachse (je 125 g)
3 EL	Rapsöl



Salzkartoffeln etwa 17 Minuten vorgaren.

Backofen auf 140 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Kräuterkruste (kann vorbereitet werden!)

Knoblauch und Pinienkerne fein hacken.

Thymianblättchen, Rosmarinnadeln und Petersilie fein hacken.

Alles miteinander vermengen

Butter in einem Topf erwärmen, bis sie sich verflüssigt hat,

Semmelbrösel einstreuen (nach Bedarf)

zu den trockenen Zutaten der Kräuterkruste in eine Schüssel gegeben,

Zitronenschale, Salz und Pfeffer zugeben, gut durchkneten.

Zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie geben, flach drücken, in den Kühlschrank legen (wird fest)

Bei Bedarf auf Länge abschneiden. (hält sich min. 2 Tage)



Bohnen in der Mikrowelle garen.

Lammlachse trockentupfen.

1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen,

Lammlachse von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten (Pfanne nicht ablöschen, wird noch gebraucht)

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Kräuter-Butter-Mischung darauf verteilen.

Im Backofen auf mittlerer Schiene in ca. 15 Minuten fertig garen. Fleisch noch etwas ruhen lassen.

Kerntemperatur	Medium rare	Medium	Voll gar/ durch
Lammlachse	58-60°C	61-64°C	65°C

1 EL Rapsöl in die zuvor verwendete Pfanne zu dem Bratensatz geben und erneut erhitzen.

Kartoffeln darin etwa 10 Minuten lang knusprig braten.

Fertige Lammlachse mit gerösteten Kartoffeln und Böhnchen servieren.

Lammlachse ohne Kräuterkruste mit Rotweinsauce asiatischem Rettichgemüse

Rotweinsauce (vorher zubereiten):

2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
3	Karotten
3 Stangen	Staudensellerie oder 1 Petersilienwurzel
2 EL	Tomatenmark
200 ml	Rotwein
750 ml	Gemüsebrühe
1	Vanilleschote
1 EL	Thymian, getrocknet

Zwiebel, Karotten und Staudensellerie fein würfeln.
in Öl anbraten, Tomatenmark mitrösten lassen, mit Rotwein ablöschen,
Gemüsebrühe, ausgekratztes Vanillemark und Thymian in die Soße geben,
alles um ein Drittel reduzieren lassen, mit Salz abschmecken,
kochen lassen, bis das Gemüse weich ist, pürieren.

Rettich, asiatisch gedünstet

800 g	Rettich
300 g	Möhren
1	rote Paprikaschote
3 EL	Butterschmalz
2 EL	Curry
½ TL	Kreuzkümmel
4 cm	Ingwer, klein gehackt
2	Knoblauchzehen
2 EL	Sojasauce
1 EL	Reisessig (oder Weißweinessig, dann weniger)
2 TL	Zucker

Rettich schälen, längs vierteln und in Scheiben hobeln (Küchenmaschine, grobe Scheibe)
Möhren in Scheiben schneiden (Küchenmaschine, grobe Scheibe),
Paprika in Streifen schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Rettich und Möhren dazu geben,
Curry (nicht zu lange, wird sonst bitter) und Kreuzkümmel zugeben,
Nach kurzer Bratzeit Knoblauch und Ingwer zugeben.
Mit Sojasauce und Reisessig ablöschen, Zucker zugeben,
nach ca. 5 Minuten Paprika zugeben,
weitere 10 Minuten dünsten.