

LAMMRÜCKEN an Lamm-Jus
mit Taboulé und Spargel-Radieschen-Gemüse

LAMMRÜCKEN

ZUBEREITUNG . Den Lammrücken sauber putzen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, den Lammrücken hineingeben und von beiden Seiten kräftig anbraten; anschließend in eine Auflaufform umsetzen. Den Rest der Butter auf das Fleisch streichen und die Kräuterzweige zu gleichen Anteilen links und rechts daneben legen. Bei 160 °C im vorgeheizten Backofen ca. 5–8 Minuten fertig garen.

ZUTATEN für 4 Personen . 800 g Lammrücken . 2 Zw Thymian
2 Zw Rosmarin . 50 g Butter . Salz aus der Mühle . Pfeffer aus der Mühle





LAMMRÜCKEN an Lamm-Jus mit Taboulé und Spargel-Radieschen-Gemüse

LAMM-JUS

ZUBEREITUNG . Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden, die Knoblauchzehe andrücken, die Champignons vierteln. Rapsöl in eine Pfanne geben, erhitzen, darin das Gemüse goldbraun anrösten. Das Tomatenmark abschließend dazu geben und 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiter rösten. Mit dem Portwein ablöschen, dann mit dem Rotwein auffüllen, aufkochen und zur Hälfte einreduzieren. Den Lamm-Fond, die Gewürzweige und die Tomatenkerne vom Taboulé hinzugeben, dann ca. 45 Minuten weiter köcheln lassen und auf etwa 600 ml reduzieren. Alles durch ein Sieb passieren. Die Butter in die Jus rühren und diese mit angerührter Speisestärke abbinden; mit Ahorn-Sirup und Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN für 4 Personen . 800 ml Lamm-Fond . 1 Zwiebel . 1 Knoblauchzehe
100 g Champignons . Rapsöl . 1 TI Tomatenmark . 50 ml roter Portwein . Tawny
100 ml Rotwein . 2 Zw Thymian . 2 Zw Rosmarin . Tomatenkerne . vom Taboulé .
50 g Butter . Speisestärke . angerührt . 1 El Ahornsirup . Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle



LAMMRÜCKEN an Lamm-Jus mit Taboulé und Spargel-Radieschen-Gemüse

TABOULÉ

ZUBEREITUNG . Das Wasser mit der Gemüsebrühe würzen (wir empfehlen unsere BENEN-DIKEN-HOF-Gemüsebrühe) und mit dem Bulgur aufkochen. Auf der ausgeschalteten Kochplatte abgedeckt quellen lassen. Die Tomaten vierteln, Kerngehäuse entfernen (zur Lamm-Jus ergänzen), Tomaten-Filets zu Concassée in Würfel schneiden. Minze und Petersilie samt den Stielen fein schneiden; den Honig mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten mit dem Bulgur in eine Schüssel geben und verrühren.

ZUTATEN für 4 Personen . 100 g Bulgur . 200 ml Wasser
1,5 TI Gemüsebrühe . BDH . 2 Tomaten . Salz aus der Mühle
1/2 Zitrone . entsaften . 25 g flüssiger Honig . 50 g Olivenöl
10 St Petersilie . glatt . 8 St Minze . nur die Blätter



SPARGEL-RADIESCHEN-GEMÜSE

ZUBEREITUNG . Den weißen Spargel schälen, beim grünen Spargel die Enden abschneiden; die Radieschen von Blättern und Wurzeln befreien. Den Spargel in mundgerechte Stücke, die Radieschen in Scheiben schneiden. Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen, den Spargel darin anbraten und mit einer Prise Zucker, Salz und der Gemüsebrühe (auch hier empfehlen wir unsere BENEN-DIKEN-HOF-Gemüsebrühe) würzen. Mit ca. 50 ml Wasser ablöschen, dann mit einem Deckel abdecken und den Spargel so bei geringer Temperatur garen. Abschließend Radieschen und Schnittlauch dazugeben; mit der Butter vollenden.

ZUTATEN für 4 Personen . 300 g Spargel . weiß . 300 g Spargel . grün
5 Radieschen . Schnittlauch . frisch . Rapsöl . Salz aus der Mühle . Zucker
0,5 TI Gemüsebrühe . BDH . 50 ml Wasser . 20 g Butter

