

Lammrücken mit Gremolata

Endlich sprießt das erste Grün. Frische Kräuter bringen Duft, Würze und Farbe in die Frühlingsküche. Der zarte Lammrücken mit Gremolata, grünen Bohnen und Ochsenerztomaten ist ein echter Gaumenschmaus für das Osterfest.

Zu Ostern kommt traditionell viel Lamm auf den Tisch. Viele Teile des Jungschafs punkten mit reichlich Protein und wenig Fett. Außerdem enthält das Fleisch viele Nährstoffe, die vom Körper gut verwertet werden können.

Für die feine, frische Note des Lammgerichts sorgt die Gremolata, eine Kräuterwürzmischung aus der lombardischen Küche. Damit das frische Armoa erhalten bleibt, wird sie erst unmittelbar vor dem Servieren auf dem heißen Fleisch verteilt.

Das Rezept stammt aus der Feder von Maltes Kitchen, Oberhausen. Der Food-Blogger präsentiert Gerichte zum Nachkochen und ist ein großer Fan von Lammfleisch in guter Qualität. Im letzten Jahr unterstützte er die Kampagne „Lamm. Das musst du probieren“. Ziel der Aktion, die von der Europäischen Union gefördert wird, ist es, mehr Lammfleisch auf die deutschen Teller zu bringen. Mit dem aromatischen Lammrücken mit Gremolata gelingt das sicher.

Zutaten für 2 Personen

- 2 Lammrücken

Für die Gremolata:

- 1/2 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 Zweig Rosmarin, sehr fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Chili, fein gehackt
- Schale einer 1/2 Bio-Orange
- 6 EL natives Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker

Für Bohnen und Ochsenerztomaten:

- 120 g grüne Bohnen
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- Olivenöl
- Salz
- 2 Ochsenerztomaten, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten



Würziges Grün verfeinert das Lammfleisch mit grünen Bohnen und Ochsenerztomaten.

Maltes Kitchen

- 1 EL brauner Zucker
- 1 Handvoll schwarze Oliven
- 2 TL Kapern
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten für die Gremolata in eine Schüssel geben, gut verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Für den Lammrücken den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch zunächst in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten anbraten und dann herausnehmen. Das Fleisch im Ofen auf eine Kerntemperatur von 53 °C garen, herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen. Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen, erst kurz

vor dem Servieren aufschneiden und auf den gebratenen Ochsenerztomaten verteilen. Anschließend die Gremolata über das Fleisch geben

Die Bohnen acht Minuten kochen, dann abgießen und kalt abschrecken. Vor dem Servieren in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, in etwas Olivenöl und zusammen mit Knoblauch, anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Ochsenerztomaten mit braunem Zucker bestreuen und in einer heißen Pfanne von jeder Seite ein paar Sekunden anbraten. Nicht zu lange, damit sie noch ein wenig von ihrer Festigkeit behalten. Die Tomaten auf dem Teller anrichten, leicht salzen und mit einer Vinaigrette aus Olivenöl, Zitronensaft und Honig beträufeln. Das aufgeschnittene Fleisch auf den Tomaten anrichten und mit Bohnen, Kapern und Oliven servieren.

www.probierramm.de, www.malteskitchen.de