

# Lamm-Rücken mit mediterranem Gemüse und Cocktail-Tomaten

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

|                   |                         |                            |
|-------------------|-------------------------|----------------------------|
| 4-6 Artischocken  | 2 kleine Fenchelknollen | 1 rote Paprika             |
| 1 Schalotte       | 1 Knoblauchzehe         | 1 Zitrone                  |
| 3 Zweige Thymian  | 100 ml Geflügelfond     | 30 g Parmesan              |
| 3 EL kalte Butter | 3 EL Olivenöl           | 1 Prise Piment-d'Espelette |
| Meersalz          | Pfeffer                 |                            |

### Für den Lammrücken:

|                       |                  |                 |
|-----------------------|------------------|-----------------|
| 2 Lammrücken, à 150 g | 3 Zweige Thymian | 1 Knoblauchzehe |
| $\frac{1}{2}$ Orange  | 1 EL Dijon-Senf  | 2 EL Butter     |
| 2 EL Olivenöl         | Meersalz         | Pfeffer         |

### Für die Tomaten:

|                    |                  |                |
|--------------------|------------------|----------------|
| 10 Cocktailtomaten | 3 Zweige Thymian | 50 ml Olivenöl |
| 1 Prise Rohrzucker | Meersalz         |                |

**Für das Gemüse:** Die Zitrone auspressen, den Saft auffangen und in eine kleine Schüssel mit Wasser geben. Die äußersten Artischockenblätter abreißen, mit einem scharfen Messer die obere Hälfte entfernen. Den Stiel kürzen und verputzen, mit einem Löffel den Stroh entfernen und vierten. Zwischendurch Schnittflächen immer wieder in Zitronenwasser halten. Fenchelgrün auf die Seite legen und Fenchelknolle in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Artischockenviertel und Fenchelstreifen braten. In der Zeit Schalotte und Knoblauch abziehen in Scheiben schneiden und mit Thymian in die Pfanne hinzufügen. Paprika schälen in Streifen schneiden und ebenfalls zur Pfanne hinzufügen. Mit Piment d'espelette, Salz und Pfeffer würzen. Regelmäßig etwa 10 min wenden bis alles goldgelb ist. Gemüse aus der Pfanne herausnehmen und bis zum Servieren warm halten. Pfanne mit Geflügelfond ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit geriebenem Parmesan und kalter Butter binden. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

**Für den Lammrücken:** Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammrücken waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch auf ein Gitter im vorgeheizten Backofen für ca. 12 min garen. Anschließend herausnehmen und ruhen lassen. Pfanne aufsetzen, Butter erhitzen und aufschäumen. Knoblauch abziehen, andrücken und Orange abreiben. Beides mit dem Thymianzweig zur Butter geben. Kurz vor dem Anrichten das Fleisch in der aufgeschäumten Butter kurz von jeder Seite nachbraten. Fleisch herausnehmen und auf einer Seite mit Senf bestreichen. Fenchelgrün klein kacken und auf die Senfseite streuen.

**Für die Tomaten:** Tomaten abwaschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer Schale kreuzweise einschneiden. Thymian zwischen den Händen gut durchkneten und in kleiner Ofenform als Bett legen. Tomaten drüberlegen, mit einer Prise Zucker und Salz würzen und mit Olivenöl halb bedecken. Bei ca. 140 Grad die Tomaten zum Fleisch in den Ofen geben. Tomaten 20 min confieren bis das Fleisch fertig und aus dem Ofen genommen ist. Anschließend Tomaten für 5 min unter Grillstufe weiter grillen und rausnehmen. Für die Garnitur 80 g schwarze Oliven  $\frac{1}{2}$  Orange . Oliven mit breitem Messerrücken andrücken und entkernen. Orange abreiben. Anschließend Oliven kleinhacken und mit Orangenabrieb durchmengen. Kurz vor dem Servieren Lammrücken auf der Senf- Fenchelgrün-Seite mit Oliven dünn belegen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Monchaux am 13. September 2018