

# Lamm-Rücken mit Gewürzorange, Bulgur, Trockenfrüchten

## Für 4 Personen

2 Bio-Orangen	250 g Zucker	1 Knoblauchzehe
2 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	1/2 Bund Thymian
1 Gewürznelke	600 g schierer Lammrücken	2 EL Bratfett
Salz		

## Bulgur:

200 g gemischte Trockenfrüchte	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
150 g Bulgur	1 Knoblauchzehe	500 ml Geflügelbrühe
2 Zweige Thymian	1 Bund Lauchzwiebeln	Salz

Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Mit einem Sparschäler sehr dünn die Schale abschälen (es sollte keine weiße Haut mehr dran sein, da sie bitter schmeckt), die Orange in dünne Streifen schneiden.

Die Orangenschalenstreifen in einen Topf mit 500 ml Wasser geben und aufkochen, dann die Streifen auf ein Sieb schütten. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.

In einen Topf Zucker und 300 ml Wasser geben. Knoblauch und Piment andrücken und mit Lorbeerblatt, einem Zweig Thymian und Nelke in einen Teebeutel geben und verschließen. So die Gewürze und die blanchierten Orangestreifen in den Topf geben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

Von der übrig gebliebenen Orange die restliche weiße Schale bis zum Fruchtfleisch abschneiden und die Fruchtfilets herauslösen. Den Teebeutel entfernen, die Fruchtfilets in den Sud zu den Orangenschalen geben und den Topf vom Herd ziehen.

Trockenfrüchte falls nötig klein schneiden, mit lauwarmen Wasser bedecken und ca. 1 Stunde einweichen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Bulgur zugeben und kurz mit anbraten. Die Knoblauchzehe andrücken. Die Brühe angießen. Thymian und Knoblauchzehe zugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Bulgur die Brühe aufgesogen hat.

Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden.

Dann Thymian und Knoblauch aus dem Bulgurtopf entfernen und Lauchzwiebeln unter mischen, mit Salz abschmecken. Die Trockenfrüchte abgießen und ebenfalls zugeben.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Lammrücken parieren. In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und Lammrücken von beiden Seiten kräftig darin anbraten, salzen.

Restliche Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln, in eine Auflaufform legen, den Lammrücken aus der Pfanne nehmen auf den Thymian legen und im Ofen ca. 8 Minuten garen.

Dann herausnehmen, die Gewürzorangen darüber gießen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Lammrücken aufschneiden und mit dem Bulgur anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 21. Dezember 2016