

Lamm-Rücken mit Bärlauch-Graupen und Zuckerschoten

Für 4 Personen

Für die Graupen:	1 Schalotte	3 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	120 g Gerstengraupen	750 ml Lammfond
Salz	10 Bärlauchblätter	
Für den Lammrücken:	2 EL Olivenöl	4 Lammlachse (à 150 g)
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	
Für die Morcheln:	200 g frische Morcheln	3 Stängel glatte Petersilie
2 Schalotten	2 EL Rapsöl	40 g Butter
20 ml Weinbrand	80 g Crème-fraîche	Salz
Für die Zuckerschoten:	1 kleine rote Zwiebel	100 g Zuckerschoten
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Graupen die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Den Wein angießen, einkochen lassen.

Dann die Graupen und den Fond hinzufügen, leicht salzen, die Graupen ca. 25 - 30 Minuten weichkochen.

Inzwischen für die Lammlachse den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 2 - 3 Minuten kräftig anbraten. Dann Lammlachse auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen, bis die Kerntemperatur 54 Grad beträgt. Die Bratpfanne zur Seite stellen.

Die Morcheln kurz waschen, aufrechtstehend abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen; die Morcheln darin etwa 4 Minuten anbraten, zum Schluss die Butter dazugeben. Die Schalotte zugeben, kurz mitbraten. Dann den Weinbrand angießen und die Flüssigkeit etwa 2 Minuten einkochen lassen.

Anschließend Crème fraîche untermischen, aufkochen lassen; Petersilie untermischen, mit Salz abschmecken.

Für die Zuckerschoten die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen, in 1 cm große, schräge Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Zuckerschoten hinzufügen, mit Salz würzen, etwa 2 Minuten bissfest dünsten.

Den Rosmarin und den Thymian abbrausen, trocken schütteln, den Knoblauch in der Schale andrücken.

Das Bratöl aus der Fleischpfanne mit Küchenpapier aus der Pfanne tupfen. Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben und erhitzen.

Die Fleischstücke wieder in die Pfanne geben und etwa 40 Sekunden mit der schäumenden Butter übergießen.

Den Bärlauch abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, unter die Graupen mischen.

Die Bärlauch-Graupen auf Teller geben. Die Lammlache jeweils in 3 Stücke schneiden, auf die Graupen legen und die Zuckerschoten dazwischen anrichten. Die Morcheln um die Graupen verteilen und alles anrichten.

Andreas Schweiger am 01. April 2021