

Lamm-Rücken mit Senf-Thymian-Kruste und Grünkohl

Für zwei Personen

Für das Lamm:

400 g Lammkarree (2 Stück)	50 g Pankobrösel	2 Knoblauchzehen
30 g Butter	2 EL scharfer Senf	30 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	

Für das Gemüse:

100 g Champignons	$\frac{1}{2}$ Zucchini	3 Tomaten
4 Stängel Frühlingslauch	2 kleine rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Grünkohl:

100 g Grünkohl	Öl	Mehl, Salz
----------------	----	------------

Für das Lamm:

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Öl erhitzen und das Lamm darin rundum anbraten.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Ein paar Thymian Stängel für die Kruste aufbewahren. Knoblauch abziehen und mit Rosmarin und Thymian zum Fleisch in die Pfanne geben und mit glasieren. Lamm auf ein Backofengitter mit Backblech darunter geben und im Ofen auf eine Kerntemperatur von ca. 55 Grad bringen. Lamm herausnehmen, wenn es gar ist und mit Senf bestreichen.

Thymianblättchen abzupfen, abbrausen, trockenwedeln, zerrupfen und 2 EL auffangen. Thymian und Pankobrösel vermischen und diese Masse auf den Senf streichen. Vier ganz dünne Scheiben Butter schneiden und darauflegen. Das Ganze im Ofen bei 220 Grad Grillfunktion gratinieren. Wenn man möchte, kann man wie Johann Lafer aus den Lamm-Parüren und Lammfond noch eine köstliche Sauce herstellen, indem man die Parüren in Öl anbrät, mit Fond ablöscht, köcheln lässt und würzt.

Damit das Fleisch gleichmäßig rosa werden kann, ist es immer wichtig, es im Ofen und nicht in der Pfanne zu garen, da die Raumtemperatur des Ofens das Fleisch gleichmäßig gart.

Für das Gemüse:

Champignons putzen. Tomaten enthäuten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin anbraten und Zucchini dazugeben. Champignons dazugeben und alles goldbraun anbraten lassen. Lauch putzen, vom Strunk befreien, in Stücke schneiden und mit den abgezogenen Tomaten unter das Gemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Grünkohl:

Grünkohl in kleine Blätter zupfen, kurz in Mehl mehlieren und anschließend in Pflanzenfett ausbacken. Salzen.

Das Lamm aufschneiden, auf dem Gemüse anrichten und mit dem Grünkohl servieren.

Johann Lafer am 26. März 2021