



LAMMRÜCKEN MIT BOHNEN-ARTISCHOCKEN-GEMÜSE UND LIMETTEN-MINZ-JOGHURT

Zutaten für 4 Personen

Zubereitung

Lamm

Den Backofen auf 100°C vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Lammfleisch darin rundherum kurz anbraten, auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten rosa durchziehen lassen. (Da Öfen unterschiedlich stark heizen, ist es hilfreich ein Bratenthermometer zu verwenden. Schön rosa und saftig ist der Lammrücken bei 58 bis 60°C Kerntemperatur.)

Butter mit dem Lammgewürz in einer Pfanne erwärmen. Den rosa gebratenen Lammrücken darin wenden und mit Chilisalz würzen.

Bohngemüse

Die Bohnen auf einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Die breiten Bohnen in 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser etwa 5 Minuten fast weichkochen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Von den feinen grünen Bohnen die Enden abknipsen, bei Bedarf die Fäden ziehen und halbieren. In Salzwasser fast weich blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Artischocken vierteln.

In einem kleinen Topf die Brühe mit allen Bohnensorten und den Artischocken erhitzen. Die Butter hinein schmelzen lassen, mit Gemüsegewürz Bohnenkraut und Chilisalz würzen.

Dip

Den Joghurt mit Limettenabrieb mit einem Spritzer Limettensaft und der Minze verrühren und mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen.

Anrichten

Das Bohngemüse auf warmen Tellern verteilen. Den Lammrücken schräg in breite Stücke schneiden und an das Gemüse anlegen.

Den Dip außen herumziehen.

Lamm

- 600 g Lammlachs
- 1 TL Öl
- 40 g kalte Butter
- 1 bis 2 TL Lammgewürz zum Braten
- Mildes Chilisalz

Bohngemüse

- 150 g Weiße Riesenbohnen aus der Dose
- 150 g rote Bohnen aus der Dose
- 150 g breite Bohnen
- 150 g feine grüne Bohnen
- 200 g Artischockenherzen aus dem Glas
- Salz
- 60 ml Gemüsebrühe
- 20 g Butter
- Schuhbecks Gemüsegewürz classic
- Getrocknetes Bohnenkraut
- Mildes Chilisalz

Dip

- 200 g griechischer Joghurt
- Abrieb von 1 Limette
- 1 Spritzer Limettensaft
- 5 Blätter Minze, frisch geschnitten
- Mildes Chilisalz
- 1 Prise Zucker

Unsere Weinempfehlungen

ERBEN[®] St. Laurent
trocken

oder

ERBEN[®] Dornfelder
halbtrocken

