

## Feines zu Ostern: Lammrücken mit Kräuterkruste, Wurzelwerk und Feldsalatöl



### Ostern und Lamm

Wer für das Osterwochenende ein Rezept mit Lamm sucht ist hier genau richtig. Der zarte Lammrücken lässt sich beim Metzger vorbestellen. Am besten gleich heute. Wer beim Metzger bestellt kann sich das Rückenstück küchenfertig zuschneiden lassen (parieren). Das spart schon mal Zeit.

### Der Trick mit der Kruste

Aromatische Krusten auf dem Fleisch sind optisch und geschmacklich interessant. Dazu ein Tipp: die zimmerwarme, weiche Butter muss zuerst einige Minuten mit dem elektrischen Rührgerät aufgeschlagen werden. Erst dann kommen die übrigen Zutaten dazu. Außerdem empfehle ich die doppelte Menge des Krustenrezeptes zu machen. Der Rest kann gut in einem Gefrierbeutel flach (0,5 cm dick) eingefroren werden. Bei Bedarf einfach aus dem Tiefkühler nehmen und für Fleisch oder Fisch verwenden.

Und hier die heutige Rezeptur für "**Lammrücken mit Kräuterkruste, Wurzelwerk und Feldsalatöl**":

## Zutaten

### Für ca. 4 Personen

- 800 g Lammrücken
- 1 Handvoll Feldsalat
- 50 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl

### Für das Wurzelwerk

- 250 g Petersilienwurzeln
- 250 g Pastinaken
- 150 g Möhren
- 150 g Kürbis (z.B. Butternut)
- 3 kleine Schalotten oder Höri Bülle Zwiebeln
- 1 EL Honig
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 TL Salz, etwas Pfeffer
- Etwas geschnittene Petersilie

### Für die Kräuterkruste

- 125 g Butter
- 150 g Semmelbrösel
- 1 Eigelb
- je 1 EL fein geschnittener Thymian, Schnittlauch, Salbei, Petersilie
- 1 Knoblauchzehe, fein gerieben
- Abrieb einer 1/2 Biozitrone
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

**Für das Ofengemüse** den Backofen auf 190°C (Umluft) vorheizen. Die Petersilienwurzeln, Pastinaken, Möhren, den Kürbis schälen und in mundgerechte 1-2 cm kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mit Honig, Salz und Öl mischen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Im Ofen bei 190°C ca. 30 – 35 Minuten backen. Zwischendurch wenden.

Vor dem Servieren mit Apfelessig und Pfeffer abschmecken und in einer Pfanne warm halten. Mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.

**Für die Kräuterkruste** die zimmerwarme Butter in einer Schüssel mit dem elektrischen Handrührgerät 3 Minuten schaumig aufschlagen. Anschließend Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Kräuter, Eigelb dazu mischen. Kräuterkruste beiseite stellen.

**Die Lammrücken** salzen und in einer Pfanne von beiden Seiten 3 Minuten anbraten bis sie eine appetitliche Farbe haben. Danach die Rücken auf ein Backblech setzen und abkühlen lassen. Sobald die Lammrücken Zimmertemperatur haben, wird die Kräuterkrustenmischung (ca. 1/2 cm dick) darauf verteilt.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Ofengrill) 4 – 5 Minuten goldbraun überbacken. Dann den Ofen ausschalten, Backblech auf die unterste Einschubhöhe schieben und das Fleisch 5 Minuten nachziehen lassen.

Für das Feldsalatöl den geputzten Feldsalat grob schneiden und mit etwas Salz und 50 ml Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Mit dem Pürierstab fein mixen.

Zum Servieren das Gemüse auf Teller verteilen. Die Lammrücken in dicke Scheiben schneiden und auf die Teller verteilen. Mit Feldsalatöl beträufeln. Ein paar Feldsalatblätter dazwischen verteilen.



**Tipp:** Dazu schmeckt Kräuterquark und angemachter Feldsalat.