

Lammrücken mit geminztem Erbsenpüree



[caption id="attachment_10399" align="aligncenter" width="709" caption="Zartes Lamm trifft auf cremiges Erbsenpüree. Ein Hauch Minze rundet den Geschmack ab."]



[/caption]

Zutaten für 4 Personen

- 2 x ca. 500 g Lammrückenfilet küchenfertig, mit Knochen und Fettschicht
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- Etwas Sonnenblumenöl zum Anbraten
- 1 TL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein oder roter Traubensaft
- 300 ml Lammfond

Extra

- etwas brauner Soßenbinder

Für das Erbsenpüree

- 400 g Erbsen TK
- 200 ml Gemüsebrühe
- 25 g Butter
- 8 Blätter Minze, fein geschnitten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Fleisch salzen und pfeffern.
3. In einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl auf allen Seiten anbraten.
4. Auf ein Ofengitter mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen und mit den Kräutern und angedrückten Knoblauchzehen belegen.
5. Im Ofen ca. 40 Minuten rosa garen.
6. In den Bratensatz in der Pfanne 1 TL Tomatenmark geben und 2 Minuten rührend anrösten.
7. Mit Rotwein oder Traubensaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Mit Lammfond aufgießen und auf die Hälfte einkochen. Falls gewünscht mit etwas Soßenbinder andicken.
8. Für das Erbsenpüree die Erbsen in gesalzenem und kochendem Wasser 10 Minuten garen. Anschließen in ein Sieb geben und kalt abschrecken damit die grüne Farbe schön erhalten bleibt.
9. Vor dem Servieren die Erbsen in der Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
10. Butter, Salz und Pfeffer zugeben.
11. Ungefähr 3 Minuten sanft köcheln lassen. Minze zugeben und zu einem Püree mixen. Gegebenenfalls nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.