

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 Kräuterkrustmischung (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.