

## Lammrücken mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:  
1 Lammrückenstück mit  
1,2 kg und den Knochen  
Salz, Pfeffer aus der  
Mühle

3 Knoblauchzehen  
etwas Rosmarin, Thymi-  
an, Petersilie, Salbei,  
Oregano und Basilikum  
300 g Kohlsprossen  
100 g Preßschinken  
100 g Champignons  
etwas Zitronensaft  
1 kleine Schalotte  
30 g Butter  
ein halber Bund  
Petersilie  
1/8 l Bratensauc oder sehr  
kräftige Rindsuppe

### Vorbereitung:

Zwiebel schälen und  
fein hacken; Petersilie  
waschen und fein  
hacken; Champignons  
waschen, putzen,  
halbieren und mit  
Zitronensaft beträu-  
feln; Schinken grob  
hacken; Kohlsprossen  
putzen und waschen;  
Kräuter waschen und  
fein hacken. Den  
Lammrücken sorgfältig  
zurechtputzen, d.h.  
von allen Sehnen,  
Häuten und Fett  
befreien; sodann  
rundum mit Salz und  
Pfeffer einreiben.  
Knoblauch schälen,  
zerdrücken und mit

Rosmarin, Thymian,  
Petersilie, Salbei,  
Oregano und Basili-  
kum vermengen.

### Zubereitung:

Den Lammrücken auf  
ein Backblech legen  
und im vorgeheizten  
Backrohr bei 250 Grad  
15 Minuten lang scharf  
anbraten. Während-  
dessen die Zwiebel  
in heißer Butter  
anschwitzen lassen;  
die Champignons  
beifügen und kurz  
mitrösten; sodann  
Petersilie, Schinken,  
Salz und Pfeffer dazu-  
geben, mit Bratensauc  
aufgießen und alles  
zusammen zugedeckt  
weichdämpfen.  
Den Lammrücken mit  
der Kräutermischung  
bestreichen und weite-  
re fünf Minuten fertig-  
braten; die Rücken-  
filets vom Knochen  
lösen, in schräge  
Scheiben schneiden  
und wieder auf dem  
Rückgrat anordnen,  
mit dem Gemüse an-  
richten und unbedingt  
sehr heiß zu Tisch  
bringen.

## LAMMRÜCKEN MIT ZWIEBELPUREE

### Zubereitung:

Lammkarree in Butter  
anbraten, Zwiebel  
schneiden und in  
Wasser aufkochen  
lassen, das Lamm-  
fleisch dazugeben und  
gardünsten. Karree  
herausnehmen und  
warmhalten; den  
Zwiebel in die  
Béchamelsauce  
untermengen – durch-  
kochen – anschließend  
passieren und mit  
Butter verbessern.

### Béchamelsauce

Milch erhitzen, Aroma-  
te und Gewürze darin  
ziehen lassen (zer-  
drückte Pfefferkörner,  
Zwiebel, Gewürz-  
nelke). Butter und Mehl  
kurz farblos rösten, mit  
der Milch aufgießen,  
ca. 1/2 Stunde kochen  
lassen und anschlie-  
ßend durch ein Tuch  
passieren.

Karree mit Saft an-  
richten, Sauce extra  
servieren.

