

Andreas Schweiger
Lammrücken mit Bärlauch-Graupen
und Zuckerschoten

Donnerstag, 1. April 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Graupen:

1	Schalotte
3 EL	Olivenöl
50 ml	Weißwein
120 g	Gerstengraupen
750 ml	Lammfond
etwas	Salz
10	Bärlauchblätter

Für den Lammrücken:

2 EL	Olivenöl
4	Lammlachse (à ca.150 g)
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter

Für die Morcheln:

200 g	frische Morcheln, (ersatzweise ca.10 getrocknete Morcheln)
3 Stängel	glatte Petersilie
2	Schalotten
2 EL	Rapsöl
40 g	Butter
20 ml	Weinbrand
80 g	Crème fraîche
etwas	Salz

Für die Zuckerschoten:

1	kleine rote Zwiebel
100 g	Zuckerschoten
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für die Graupen die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Den Wein angießen und einkochen lassen.
3. Dann die Graupen und den Fond hinzufügen, leicht salzen und die Graupen ca. 25 - 30 Minuten weichkochen.
4. Inzwischen für die Lammlachse den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

5. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 2 - 3 Minuten kräftig anbraten. Dann Lammlachse auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen, bis die Kerntemperatur 54 Grad beträgt. Die Bratpfanne zur Seite stellen.
6. Die Morcheln kurz waschen und aufrechtstehend abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden.
7. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
8. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Morcheln darin etwa 4 Minuten anbraten, zum Schluss die Butter dazugeben. Die Schalotte zugeben und kurz mitbraten. Dann den Weinbrand angießen und die Flüssigkeit etwa 2 Minuten einkochen lassen.
9. Anschließend Crème fraîche untermischen, aufkochen lassen. Petersilie untermischen und mit Salz abschmecken.
10. Für die Zuckerschoten die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
11. Die Zuckerschoten waschen, putzen und in 1 cm große schräge Stücke schneiden.
12. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Zuckerschoten hinzufügen, mit Salz würzen und etwa 2 Minuten bissfest dünsten.
13. Den Rosmarin und den Thymian abbrausen und trocken schütteln, den Knoblauch in der Schale andrücken.
14. Das Bratöl aus der Fleischpfanne mit Küchenpapier aus der Pfanne tupfen. Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben und erhitzen.
15. Die Fleischstücke wieder in die Pfanne geben und etwa 40 Sekunden mit der schäumenden Butter übergießen.
16. Den Bärlauch abbrausen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und unter die Graupen mischen.
17. Die Bärlauch-Graupen auf Teller geben. Die Lammlache jeweils in 3 Stücke schneiden, auf die Graupen legen und die Zuckerschoten dazwischen anrichten. Die Morcheln um die Graupen verteilen und alles anrichten.

Pro Portion: 850 kcal / 3550 kJ
26 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 61 g Fett