

Antonina Müller
Lammrücken mit Estragonkruste, Fächerkartoffeln
und gebackenen Holunderblüten

Freitag, 24. Mai 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Estragonkruste:

10 g Ingwer (frisch)
3 Zweige Estragon
20 g Parmesan
80 g weiche Butter
1 EL Ahornsirup
etwas Salz
50 g Semmelbrösel oder Pankomehl



Für die Fächerkartoffeln:

16 kleine Kartoffeln (Drillinge)
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 Knoblauchzehen

Für die Holunderblüten:

8 frische Holunderblütendolden mit Stiel
2 Eier (Größe M)
200 g Weizenmehl, Type 405
1 Prise Salz
200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
60 g flüssige Butter
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Zucker
500 ml Speiseöl zum Frittieren

Für das Fleisch:

600 g Lammrücken (küchenfertig ausgelöst)
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 EL Butter
1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Für die Estragonkruste Ingwer schälen und sehr fein hacken.
2. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Parmesan fein reiben.
4. Weiche Butter mit Parmesan, Ingwer, Estragon, Ahornsirup und einer Prise Salz verrühren, die Semmelbrösel untermischen.
5. Die Masse zwischen Backpapier ausrollen und bis zur Verwendung kühl stellen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Kartoffeln gründlich waschen (nach Belieben auch schälen), fächerartig ein-, dabei jedoch nicht durchschneiden.

8. Die Kartoffeln in eine Auflaufform setzen, Olivenöl überträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen andrücken und mit in die Auflaufform geben. Die Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten garen.
 9. Die frischen Holunderblüten (mit Stiel gesammelt) gut ausschütteln oder abwaschen und trockentupfen.
 10. Für den Ausbackteig die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen.
 11. Mehl, Salz und Mineralwasser in einer Rührschüssel glatrühren. Die flüssige Butter und die Eigelbe zugeben, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Zucker unterrühren. Zuletzt das geschlagene Eiweiß unterheben.
 12. In einem großen flachen Topf das Frittieröl erhitzen.
 13. Die Holunderblüten am Stiel fassen und in den Ausbackteig eintauchen. Blütendolde etwas abtropfen lassen, dann ins heiße Öl geben und goldbraun ausbacken. Mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und die Stiele der Blüten abschneiden.
 14. Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen.
 15. In einer Pfanne (backofengeeignet) Butter erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und den Lammrücken darin von beiden Seiten anbraten. Fleisch dann in eine Auflaufform geben.
 16. Die vorbereitete Kruste aus dem Kühlschrank nehmen, entsprechend portionieren und auf den Lammrücken geben.
 17. Den Lammrücken im heißen Backofen ca. 6 Minuten fertig garen.
 18. Lammrücken portionieren. Mit ausgebackenen Holunderblüten auf vorgewärmten Tellern verteilen und anrichten. Die Ofenkartoffeln dazu reichen.
- Tipp: Mit Holunder-Hollandaise schmeckt alles noch besser.

Pro Portion: 890 kcal/ 3723 kJ

42 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 62 g Fett