

**Kochen**

**Simon Tress**

**Mittwoch, 01.05.2019**

**Für 4 Personen**

**Gegrillter Lammrücken mit gebratenem Spargel und Kartoffel-Gemüseragout**

**Zutaten:**

**Für das Kartoffel-Gemüseragout**

0,5 Kohlrabi  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 Tomate  
 1 Radieschen  
 6 Stiele Koriander  
 6 Stiele Minze  
 1 Knoblauchzehe  
 4 Kartoffeln, mittelgroß, gegart  
 0,25 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale davon  
 4 EL Sonnenblumenöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 Rohrzucker  
 40 g Butter  
 4 TL Pesto (selbstgemacht oder aus dem Glas)

**Für den gegrillten Lammrücken**

800 g Lammrücken, ausgelöst  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer

**Für den Spargel**

5 Stangen Spargel  
 0,5 Bund Petersilie  
 1 EL Rohrzucker  
 1 Zitrone  
 1 TL Balsamicoessig  
 Salz  
 Pfeffer  
 2 TL Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Den Lammrücken evtl. von Fett und Sehnen befreien.
2. Lammrücken von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Lammrücken anschließend auf dem Grill bei 150 Grad langsam garen, bis das Fleisch zartrosa und eine Kerntemperatur von ca. 60 Grad hat.
4. Für das Ragout Kohlrabi, Frühlingszwiebel, Tomate und Radieschen putzen bzw. schälen.
5. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Knoblauch abziehen und fein würfeln.
7. Kohlrabi und Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden.
8. Die Radieschen halbieren und in Scheiben schneiden.
9. Kartoffeln und Tomaten in Würfel schneiden.
10. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mischen.
11. Zitronensaft und Schale mit Öl unter das Gemüse mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
12. Ofenfeste Gläser mit Deckel (ca. 250 ml Inhalt) mit Butter einfetten.



13. Das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen und verschließen.
14. Das Gemüse auf dem heißen Grill (ca. 170 Grad) ca. 12 Minuten garen.
15. Deckel abnehmen, jeweils 1 TL Pesto auf dem Gemüse verteilen und einzeln oder mit dem Lammrücken servieren.
16. Den Spargel schälen, abbrausen und längs in feine Streifen hobeln.
17. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
18. Rohrzucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren.
19. Spargel zugeben und anbraten.
20. Zitrone halbieren und auspressen.
21. Spargel mit Balsamessig und Zitronensaft ablöschen und ca. 2 Minuten schmoren lassen.
22. Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.