



Lammrücken mit Erdbeer-Spargel-Salat Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Lammrücken

4 Lammlachse (je etwa 120 g)
Salz, Pfeffer
Thymian
Rosmarin
1-2 Zehen Knoblauch
8 EL Panko-Paniermehl
4 EL Butter, weich
Bohnenkraut
Petersilie
½ Zitrone, unbehandelt
1 EL grober Senf
1 Eigelb

Salat

500 g grüner Spargel
Salz, Pfeffer, Zucker
½ Zitrone, unbehandelt
1 EL heller Balsamico-Essig
3 EL natives Olivenöl
Basilikum
1 EL Pinienkerne
200 g Erdbeeren
100 g Rucola
1-2 Kugeln Burrata

Sowie

400 g Drillinge, vorgekocht
Öl und Butter zum Braten
Rosmarin



Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Das Lamm salzen und pfeffern und rundherum in einer Pfanne mit Öl, Butter, Thymian, Rosmarin sowie angestoßenem Knoblauch scharf anbraten. Das Fleisch dann auf ein Backofengitter geben.

Paniermehl in Butter anrösten. Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian und Blattpetersilie fein hacken und mit Zitronenabrieb und geriebenem Knoblauch zu den Bröseln geben. Mit Senf und Eigelb zu einer Masse binden, diese gleichmäßig auf das Lamm auftragen. Bei 120 Grad in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von etwa 56 Grad erreicht ist, dann ist das Fleisch noch rosa.

Die holzigen Enden des Spargels entfernen. Die Spargelköpfe abschneiden und beiseitelegen. Den restlichen Spargel grob schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl braten, dabei mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Nach einigen Minuten auch die Spargelköpfe dazugeben.

Die Kartoffeln mit etwas Rosmarin in Butter schwenken, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing Zitronenabrieb, -saft, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Basilikum in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Die Pinienkerne dann nur kurz untermixen.

Den Spargel in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren. Die Erdbeeren putzen, etwas klein schneiden und mit dem Rucola unterheben. Den Burrata grob gezupft darauf geben und pfeffern.

Das Lamm aus dem Ofen nehmen und einen Moment ruhen lassen, dann in dicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Erdbeer-Spargel-Salat und den Kartoffeln servieren.

Nährwerte pro Portion:

810 kcal – 52 g Fett – 36 g Eiweiß – 48 g Kohlenhydrate