

Lamm-Rücken, Kräuter-Kruste, Gitter-Kartoffeln, Gemüse

Für zwei Personen

| | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| 2 Lammlachs à 200 Gramm | 400 g festk. Kartoffeln | 200 g Karotten |
| 200 g Broccoli | $\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie | 2 Zweige Rosmarin |
| 2 Zweige Thymian | 2 Zweige Majoran | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zwiebel | 100 g Semmelbrösel | 10 ml Olivenöl |
| 50 g Butter | Salz, Pfeffer | |

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammrückenfilets waschen und trocken tropfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in den Backofen geben. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Semmelbrösel mit etwas Olivenöl, dem Knoblauch, der Petersilie, dem Rosmarin, dem Thymian und dem Majoran zu einer Kräutermasse vermengen. Die Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Die Kartoffelstäbchen in der Fritteuse frittieren. Die Karotten schälen und in Scheibchen schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen. Einen Topf mit Dampfgareinsatz mit Wasser befüllen und die Karotten und den Brokkoli darin garen. Die Kräuterkruste auf den Lammrückenfilets verteilen und mit der Lötlampe anrösten. Das Lammrückenfilet mit der Kräuterkruste auf einem Teller anrichten Die Kartoffel und das Gemüse dazugeben und servieren.

Martin Weiss am 19. August 2013