

Lamm-Rücken, Kräuter-Kruste, Rotwein-Soße, Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

300 g Lammrückenfilet	50 g mittelscharfer Senf	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuterkruste:

2 Scheiben helles Toastbrot	1 Knoblauchzehe	150 g Butter
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Thymian	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Majoran	1 Zweig Rosmarin	

Für die Rotweinsauce:

1 Schalotte	250 ml trockener Rotwein	50 ml Sahne
1 Zweig Rosmarin	1 EL Zucker	Speisestärke
Salz	Pfeffer	

Für den Orangensalat:

1 Fenchel	2 süßliche Orangen	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
50 ml Olivenöl	1 EL Chiliflocken	Salz

Backofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterkruste Toastbrot zerbröseln, Basilikum, Thymian, Petersilie, Majoran und Rosmarin waschen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls klein hacken. Nun alles vermischen und auf einen Teller geben.

Für den Lammrücken Olivenöl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Die Lammrückenfilets waschen, trocken tupfen, würzen und von jeder Seite scharf anbraten bis sie schön dunkel werden. Nun die Filets raus nehmen und nur von oben mit dem Senf bestreichen. Anschließend die Filets in die Kräuter-Brot-Masse drücken und mit der Masse nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Butter in feine Scheiben schneiden und auf die Brot-Masse legen. Die Filets nun für circa 12 bis 15 Minuten in den bereits vorgeheizten Backofen geben. Den Ofen circa fünf Minuten vor Ende der Garzeit auf Grill umstellen und die Filets gratinieren lassen.

Für die Sauce den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Schalotte abziehen, sehr fein schneiden und im Zucker weich dünsten. Die Hitze hoch schalten und sobald es kräftig kocht, mit dem Rotwein ablöschen. Den Rosmarinzweig hineingeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren. Die Sahne dazu gießen und noch mal alles auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Speisestärke abbinden.

Für den Orangensalat die Orangen schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Fenchel putzen und kleinschneiden. Orangen, Fenchel und Zwiebeln gut vermischen, mit Olivenöl vermengen und mit Chili und Salz würzen.

Lammrücken auf sizilianischem Orangensalat auf Tellern anrichten, die Sauce dazugeben und servieren.

Graziella Macri am 31. März 2016