

Lamm-Rücken mit Sesam-Kruste und Thymian-Feigen

Für zwei Personen

300 g Lammrücken	100g Reis	300 g grüne Buschbohnen
6 getrocknete Feigen	50 g Sesamkörner	2 EL Mandelgrieß
2 EL Paniermehl	3 EL Butter	2 EL Blütenhonig
50 ml Gemüsefond	Olivenöl	1 EL getr. Bohnenkraut
1 Bund Thymian	1 Bund Minze	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Bohnen putzen und in leicht gesalzenem Wasser etwa sieben Minuten kochen. Den Reis unter fließendem Wasser abspülen und in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Den Lammrücken waschen und trocken tupfen. In einem Bräter drei Esslöffel Olivenöl mit dem halbem Bund Thymian erhitzen und die Lammstücke darin von allen Seiten gut anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Thymian in Alufolie wickeln. Das Ganze für zehn Minuten im Backofen ruhen lassen. Im Bräter ein Esslöffel Butter schmelzen, den Honig und den Gemüsefond hinzugeben und erwärmen. Den restlichen Thymian zupfen und die Feigen klein schneiden. Beides mit in den Bräter geben und umrühren. Die Sesamkörner mit dem Paniermehl, zwei Esslöffel Olivenöl und einen Esslöffel Butter zu einer Paste pürieren. Das Fleisch aus dem Ofen entnehmen und mit der Paste bestreichen. Das Ganze wieder in den Ofen geben und unter dem Grill acht Minuten backen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin schwenken. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und dem Bohnenkraut würzen. Olivenöl unterrühren. Die Minze zupfen, fein schneiden Minze und zusammen mit dem Mandelgrieß unter den Reis heben. Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Den Lammrücken mit der Sesamkruste, den Thymian-Feigen, den grünen Bohnen und dem Mandel-Minz-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Badegül Özdemir am 12. November 2012