

# Lamm-Rücken, Kartoffel-Stampf, Erbsen-Püree

Für 5 Personen

## Lammrücken, Kruste:

4 Lammrücken	Knoblauch	Olivenöl
Rosmarin	50 g Kräuter	100 g Butter
100 g Paniermehl	50 g Handkäse	Salz, Pfeffer

## Kartoffel-Karotten-Stampf:

2 Süßkartoffel	2 Karotten	1 EL Butter
150 ml Sahne	Salz, Pfeffer, Muskat	Cayennepfeffer, Zimt

## Erbsenpüree:

100 ml Sahne	800 g TK-Erbsen	Zucker
2 EL Butter		

## Lammrücken mit Kräuterkruste:

Die Lammrücken zusammen mit Olivenöl, Knoblauch und Salz in einen Vakuumierbeutel geben und einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Kräuterbutter die Kräuter und den Handkäse fein hacken und mit Butter, Paniermehl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend kaltstellen.

Die Lammrücken in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Auf ein Brett legen und mit der vorbereiteten Kräuterbutter bedecken. Danach die Lammrücken für ca. 15 Minuten bei 180 °C in den Backofen geben. Die letzten 5 Minuten den Grill zuschalten, damit die Kräuterbutter leicht gratiniert.

## Kartoffel-Karotten-Stampf:

Süßkartoffeln und Karotten schälen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Das Wasser abgießen und den Topf auf die noch warme Kochstelle zurückstellen, damit das Gemüse etwas abdampfen kann.

Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss sowie nach Geschmack etwas Knoblauch- und Cayenne-Pulver würzen. Alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Püree zerdrücken. Nach und nach Sahne unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zum Schluss noch einmal abschmecken und vorsichtig mit einer Prise Zimt verfeinern.

## Erbsen-Püree:

Erbsen in kochendes, gesalzenes Wasser geben und eine Prise Zucker hinzufügen, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten. Etwa 10 Minuten weichkochen, dann das Wasser abgießen.

Butter und Sahne zu den Erbsen geben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Erbsenpüree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Alexander Kumptner am 21. November 2025