

## Katjas dampfgegarter Lammrücken mit Aprikosen-Bohnen-Mus

Für 4 Personen

### Zutaten Lammrücken

4 Lammrücken ohne Knochen  
(= Lammlachse) à ca. 150 Gramm  
70 ml Buttermilch  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
200 ml Lammjus  
100 g Brotbrösel, beispielsweise  
japanisches  
Pankomehl oder grob geriebene  
Weißbrotbrösel (ohne Kruste) von  
altbackenem Weißbrot  
40 g Butter sowie etwas Butter zum  
Braten  
Salz

### Zutaten Aprikosen-Bohnen-Püree

200 g weiße Bohnen aus der Dose,  
abgetropft (Flüssigkeit auffangen!)  
100 g Frischkäse  
10 - 12 getrocknete Aprikosen  
1 Limette oder Zitrone  
Salz, Pfeffer  
20 g Butter  
Rosmarin zur Garnitur

### Zubereitung Lammrücken

Die Lammrücken in zwei Portionen von jeder Seite ca. 1-2 Minuten lang anbraten und dann abkühlen lassen. Rosmarin und Thymian vom Stängel zupfen und klein hacken. Mit der Buttermilch vermischen und gemeinsam mit den angebratenen Fleischstücken vakuumieren. Das Fleisch in der Folie mindestens 6 Stunden lang, gern über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Den Lammjus auf mindestens ein Drittel der Flüssigkeit einkochen. Brotbrösel mit etwas Salz vermischen und in der Butter goldgelb anrösten.

Einen Topf Wasser erhitzen und mithilfe eines Bratenthermometers auf 70°C bringen. Den Backofen ebenfalls auf 70°C vorheizen. Die Fleischstücke in der Folie in den Topf geben und diesen für 20-30 Minuten in den Ofen stellen. Nach 20 Minuten sind die Fleischstücke im Kern rosa (60-62°C Kerntemperatur), nach knapp 30 Minuten vollgar oder durch (= Kerntemperatur 68-70°C). Aus dem Wasserbad nehmen, warm stellen und dem Fleisch knapp zehn Minuten zum Entspannen geben (das Fleisch ist danach weicher als frisch aus dem Wasserbad). Das Fleisch auspacken, Fleischsaft auffangen, zum eingekochten Lammjus geben und noch einmal stark aufkochen.

Den Lammrücken trocken tupfen, mit Jus bestreichen, salzen. Dann in den Brotbröseln wenden. Diese bei Bedarf mit den Händen auf dem Fleisch fest andrücken. Lamm schräg in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden und sofort servieren.

### Zubereitung Aprikosen-Bohnen-Püree

Die Bohnen mit dem Frischkäse in der Küchenmaschine fein pürieren. Bei Bedarf etwas vom aufgefangenen Bohnenwasser dazugeben. Die getrockneten Aprikosen fein würfeln. Pro Personen etwa einen Teelöffel Aprikosenwürfel als Garnitur beiseitelegen. Den Rest unter das Püree heben und mit etwas Zitronen- oder Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Das Püree kann sowohl zimmerwarm oder auch heiß (bei dieser Variante die Butter schmelzen lassen und zusätzlich unter das Püree heben) serviert werden und lässt sich hervorragend vorbereiten.

**Anrichten**

Je zwei bis drei Esslöffel Bohnenpüree mittig auf die Teller geben. Das in Scheiben portionierte Fleisch darauf anrichten. Aprikosenwürfel auf das Püree geben und das Ganze mit Lammjus umziehen. Mit einem Zweig Rosmarin garnieren.

**Viel Freude beim Zubereiten und guten Appetit!**