



Lammlachs mit Bärlauchkruste auf Butterspargel mit Süßkartoffeln

Zutaten für vier Personen

520 g ausgelöster Lammrücken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kardamom
1 TL Chiliflocken
1 ½ EL Öl

80 g Frischkäse
60 g geriebener Parmesan
2 EL Semmelbrösel
je 1 EL gehackte Kräuter (Rosmarin, Petersilie, Zitronenthymian, Schnittlauch, Bärlauch)

je 200 g weißer und grüner Stangenspargel
je 1 TL Salz und Zucker
15 g Kräuterbutter

240 g Süßkartoffeln
1 EL Olivenöl
1 TL frisch geriebenen Ingwer
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 55 Minuten)

Lammrücken auflegen. Gemahlene Kreuzkümmel, Kardamom und Chiliflocken mit Öl verrühren und Lammrücken damit einpinseln. Auf Platte mit Rosmarin legen, Unterseite auch mit Gewürzgemisch einpinseln und circa zwei Stunden abgedeckt im Kühlschrank einziehen lassen. Danach in heißer Pfanne kurz beidseitig anbraten und abkühlen lassen. Oberseite leicht mehlieren.

Frischkäse mit Semmelbröseln, gehackten Kräutern und geriebenem Parmesan gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kruste auf Lammrücken auftragen, andrücken, in eine Pfanne setzen und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad circa 30 bis 35 Minuten auf den rosa Punkt garen lassen.

Grünen Spargel von der Mitte nach unten und weißen Spargel vom Kopf nach unten schälen. Enden etwas abschneiden und in sprudelndem Wasser mit Butterflocke, Salz und Zucker auf den Biss garen. In Stücke schneiden und in Kräuterbutter leicht anschwanken.

Süßkartoffeln schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. In heißem Olivenöl mit frisch geriebenem Ingwer braten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Spargel daneben anhäufeln, Lammrücken in fingerdicke Scheiben schneiden, mit ansetzen und mit Rosmarin garnieren.

Nährwert pro Portion

595 kcal – 41 g Fett - 35 g Eiweiß – 22 g Kohlenhydrate – 1,6 BE