Lammrücken Nelson
auf Kritharaki mit Paprika

Zutaten (für vier Portionen)

8 marinierte Lammkotelettscheiben mit Knochen (à 100 g)
1 EL Olivenöl (für Kotelett)

100 g Kalbsbrät oder feine Bratwürste
80 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
2 Knoblauchzehen
1 Eigelb
3 Thymianzweige

100 g bunte Paprikawürfel
150 g rohe Kritharaki (griech. Nudeln)
250 ml Lammfond
1 EL Olivenöl

1 1/2 EL gerebelter Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Kotelettscheiben mit gerebeltem Thymian bestreuen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißer Pfanne eine Seite kurz anbraten.
Kalbsbrät mit angeschwitzten Zwiebelwürfeln, fein gehacktem Knoblauch und gerebeltem Thymian gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf der rohen Kotelettseite auftragen, etwas in Form streichen, mit Eigelb abpinseln und Thymianzweige rundum legen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad Oberhitze circa sieben Minuten lang überbacken.
Bunte Paprikawürfel in heißem Olivenöl angehen lassen und dann die gekochten, gut abgetropften Kritharaki mit anschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Lammfond leicht gebunden als Spiegel auf flachem Teller angießen, Lammscheiben darauflegen, Paprikanudeln daneben anhäufen, mit Thymian garnieren.

Nährwerte pro Portion

739 kcal - 50 g Fett - 43 g Eiweiß - 33 g Kohlenhydrate - 3 BE