



Lammrücken

*mit Graupen und
Brennnessel-Pesto*



Lammrücken

Zutaten

Für den Lammrücken

- 1 Lammrücken
(hinterer Rücken)
- 125 g gekochte Graupen
- 1 Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Scheiben Sellerie
- 30 g Petersilie,
- 10 g Thymian
- 10 g Rosmarin
- 1 Zitrone
(Abrieb)
- 40 g Sauerrahm
- 100 ml Fond
(vorzugsweise vom Lamm)
- 20 g Butter
- 30 g Ziegenfrischkäse
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Für das Brennessel-Pesto

- Handvoll junge Brennesselblätter
- 120 g Walnüsse
- 30 g Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Hanfsamen
(geschält, geröstet)
- 150 ml Rapsöl
- 1 Zitrone
(Abrieb)

Zubereitung

1. Lammrücken und Graupen zubereiten

Auf dem Grill in einer Pfanne oder einem Bräter die Butter erhitzen und die fein gewürfelte Karotte, Zwiebel und Sellerie zufügen und leicht anschwitzen. Anschließend fein geschnittene Petersilie, Thymian und Rosmarin sowie die bissfest gekochten (und evtl. geräucherten) Graupen zugeben und mit dem Lammfond ablöschen. Dann Sauerrahm und Ziegenfrischkäse zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

In der Zwischenzeit das Lamm erst von der Hautseite grillen, danach von der Unterseite des Rückens. Anschließend auf die Graupen geben. Die Grilltemperatur auf ca. 115°C absenken und den Lammrücken bis zu einer Kerntemperatur von 55–58°C gar ziehen lassen.

2. Brennessel-Pesto zubereiten

Beim Pesto gibt es tausend Varianten, wie man es aromatisiert. Wichtig ist, dass die Zutaten im Mörser zerrieben werden. Denn dann entfalten die Kräuter ihr warmes Aroma. Mit einer Schicht Öl abgedeckt hält es sich sehr gut im Kühlschrank für mehrere Tage.