

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Lammrücken mit Inger-Chili-Paradeiser-Jus

Koch: Richard Rauch

Zutaten

(4 Personen)

Für den Lammrücken

- 1 Lammrücken/ Krone und mit Fett
- 6 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- ein Rosmarinzweig
- etwas Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Pankobrösel
- 2 EL Butter

Für den Ingwer- Chili-Paradeisersalat

- 250 g Kirschtomaten
- 60 g Ingwer
- 50 ml Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 Chilischote
- 2 Limetten
- 1 Bund Minze
- 1 Zehe Knoblauch

Quelle: ORF extra

- 1 Schalotte
- 100 ml Lammjus
- Frischer Basilikum (bunt)

Zubereitung

Lammrücken:

Den Lammrücken auslösen, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Auf ein Gitter legen und bei 150 °C ca. 10-15min. ins Rohr geben (Umluft). Im Anschluss bei 60°C rasten lassen.

Ein EL Butter aufschäumen und mit Rosmarin und Basilikum aromatisieren. Den Lammrücken darin kurz nachbraten.

Pankobrösel in Butter in einer Pfanne braun rösten. Brösel auf dem Lammrücken verteilen und in fingerdicke Stücke schneiden.

Ingwer- Chili-Paradeisersalat:

Tomaten einritzen, für 5 Sekunden in heißem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Haut abziehen und die Kirschtomaten beiseitestellen. Ingwer schälen und fein hacken.

Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Minze, Knoblauch und Schalotte fein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen und ziehen lassen.

Lamm mit Paradeisersalat, Lammjus und etwas Basilikum anrichten.