

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

Fotocredit: Simeon Baker



### Lammrücken im Kürbiskern-Cornflakes-Speck-Mantel mit Süßkartoffelpüree und Zuckerschoten

#### Zutaten

(4 Personen)

Für das Süßkartoffelpüree

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- ½ Zwiebel
- ca. 250 ml Rind- oder Gemüsesuppe
- Kreuzkümmel, gemahlen
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer
- 200 ml Schlagobers
- evtl. 20 g Butter

Für den Lammrücken

- 500 g Lammrücken
- Sonnenblumenöl
- 80 g Kürbiskerne
- 40 g Cornflakes
- 1 Ei
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- ca. 10 Scheiben Bauchspeck

Quelle: ORF extra

Für die Zuckerschoten

- 100 g Zuckerschote
  - 20 g Butter
  - eine Prise Salz
  - etwas Pfeffer
  - eine Prise Kristallzucker
  - 50 ml Weißwein
- 
- 4 Zweige Rosmarin
  - essbare Blüten

### Zubereitung

Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden und in heißem Öl anschwitzen. Zwiebel schälen, klein schneiden, hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Suppe aufgießen, bis alles bedeckt ist, und die Kartoffel weichkochen. Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer dazugeben.

Sobald die Kartoffelstücke weich sind, Obers hinzufügen und das Ganze mit dem Pürierstab mixen, bis eine feine Konsistenz erreicht ist und warmhalten. Bei Bedarf Butter einrühren.

Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Den geputzten Lammrücken auf beiden Seiten in sehr heißem Öl anbraten.

Kürbiskerne und Cornflakes mit dem Ei sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Rosmarin abrebeln und die Nadeln fein schneiden. Zur Masse hinzugeben.

Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche auflegen. Speckblätter sorgfältig in der Größe des Lammrückens darauflegen. Die Kürbiskern-Cornflakes-Masse gleichmäßig auf dem Speck verteilen – am besten mit einem Nudelholz. Den Lammrücken darauflegen und mithilfe der Folie straff einwickeln, sodass dieser komplett mit dem Speckmantel umhüllt ist. Überschüssiges wegschneiden.

Den eingewickelten Lammrücken vorsichtig aus der Folie nehmen und nochmals kurz auf beiden Seiten in heißem Öl anbraten. Das Fleisch ca. 10 Minuten im Backrohr fertig garen.

Inzwischen die Zuckerschoten in heißer Butter kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zucker leicht karamellisieren und mit Weißwein ablöschen.

Lammrücken in Stücke schneiden und auf Süßkartoffelpüree anrichten. Zuckerschoten dazulegen. Bratensaft dazugießen. Mit Rosmarin und Blüten garnieren.