



LAMMRÜCKEN mit Graupen und Brennessel-Pesto

*Die Graupen vorab im Smoker rösten und räuchern, dadurch intensiviert sich der Geschmack.
Danach in reichlich Salzwasser für etwa 12 -14 Minuten bissfest kochen und anschließend abschütten.*

ZUTATEN

- 1 Lammrücken für 4 Personen am Stück (*hinterer Rücken*)
- 125 g gekochte Graupen
- 1 Karotte, *fein gewürfelt*
- 1 kleine Zwiebel, *fein gewürfelt*
- 2 Scheiben Sellerie, *fein gewürfelt*
- 30 g Petersilie, *fein geschnitten*
- 10 g Thymian, *fein geschnitten*
- 10 g Rosmarin, *fein geschnitten*
- Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
- 40 g Sauerrahm
- 100 ml Fond (*vorzugsweise vom Lamm*)
- 20 g Butter
- 30 g Ziegenfrischkäse
- Salz und Pfeffer *nach Belieben*

ZUBEREITUNG

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 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.

ZUTATEN Brennessel-Pesto

- 1 große Handvoll junge Brennesselblätter (*optional einige Bärlauchblätter, falls vorhanden*)
- 120 g Walnüsse
- 30 g geröstete Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Hanfsamen (*geschält*)
- 150 ml Rapsöl
- Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone

ZUBEREITUNG

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.



Bayern glüht!