

Lammnierstück mit Pinien-Minze-Kruste

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 dl Rotwein
2 dl klare Bratensauce
Salz, Pfeffer
6 EL Rapsöl
100 g Pinienkerne
½ Bund Pfefferminze
2 EL Paniermehl
4 Lammnierstücke à 150 g

1. Backofen auf 250 °C vorheizen. Schalotte und Knoblauch hacken. In der Butter andünsten. Wein und Bratenjus dazugießen. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Die Hälfte des Öls, Pinienkerne und Minze mit dem Mixer pürieren. Paniermehl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Im restlichen Öl 2 Minuten rundum braten. Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Pinien-Minze-Kruste auf die Lammnierstücke streichen. In der Ofenmitte 6 Minuten überbacken. Lamm aus dem Ofen nehmen. In Alufolie packen und 5 Minuten ruhen lassen. Den entstandenen Fleischsaft zur Sauce giessen. Lamm tranchieren und mit dem Knoblauchjus anrichten. Dazu passt Kartoffel-Erbсен-Püree (siehe Seite 38).

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten
Pro Person ca. 36 g Eiweiss, 50 g Fett,
9 g Kohlenhydrate, 2650 kJ/640 kcal

