

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #04

mit Christian Scheib, Guttschänke Völcker, Neustadt Mußbach

Lammrücken mit Kräuterpesto-Kruste mit Kartoffelgratin und Bohnenbündchen

Rezept: für 4 Pers.

Pesto

Gehackter Knoblauch 1 EL

Petersilie gehackt 4 EL

Basilikum 1 EL

Olivenöl 4 EL

Parmesanraspeln 3 EL

Zitronensaft 1 TL

Salz & Pfeffer Prise

Senf 1 EL

Honig 1 TL

Kräuter d Provence getr. 1 TL

Semmelbrösel 4 EL

Semmelbrösel mit etwas Olivenöl und die Kräuter der Provence kross anrösten und kalt werden lassen.

Alle anderen Zutaten miteinander mischen und mit einem Esslöffel zerdrücken. Die Konsistenz muss in etwa der von Senf gleichen.

Lammlachse (geputzte Lammrücken) auf Lammjus

Ca. 800 g (4 Stk / Daumendick)

1 Glas Lammfond

Salz, Pfeffer, Bratfett und Olivenöl

Ca. 30 Min. vor dem Braten mit hochwertigem Olivenöl marinieren.

Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und richtig heiß werden lassen. Und von beiden Seiten ohne zu wenden ! ca. 1 Min. scharf anbraten.

Den Backofen vorheizen auf 220 Grad. Die Lammlachse mit dem Pesto dick bestreichen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Den Bratansatz mit etwas Lammfond ablöschen und einreduzieren lassen und je nach Wunsch etwas abbinden.

Die Lammlachse ca. 8 Min bei 200 Grad im Ofen lassen.



"Koch"-Tipp der Test mit dem Finger !

Wenn der Druck auf dem Fleisch sich genauso anfühlt als wenn man mit dem Finger auf kurz über die Nasenspitze drückt ist das Fleisch medium und perfekt gegart.

Entspricht der Druck dem man mit dem Finger auf die Kinnspitze drückt ist das Fleisch durch.

Möchte man es Englisch haben entspricht der Druck dem, wenn man seine Ohrläppchen zwischen 2 Finger nimmt und drückt.

Das Fleisch aus dem Ofen holen und etwas schräg in fingerdicke Scheiben schneiden.

Bohnenbündchen

350 g Prinzessbohnen

Bohnenkraut

Salz

12 Scheiben Bacon (mild geräuchert)

Die Bohnen oben und unten abschneiden und in kräftigem Salzwasser mit Bohnenkraut abkochen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

Die Speckscheiben auslegen und einzelne Bohnenbündchen wickeln.

Danach in etwas Bratfett von beiden Seiten anbraten, etwas Wasser zugeben und ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Butter und Bohnenkraut nachwürzen und warmstellen.

Gratin

750 g festkochende Kartoffeln

Salz & Pfeffer

Muskat

250 ml Sahne (15 -20 % Fett)

250 ml Milch 3,5 %

100 g. Käseraspeln (Gouda)

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln abkochen und schälen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und kompakt in eine ausgebutterte Form nebeneinander legen.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und dann mit der Milch-Sahne Mischung übergießen und den Käse darauf verteilen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Form in den Ofen schieben.

Die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und ca. 30 Min backen lassen (Im Blick behalten)

Teller anrichten:

Die Jus als Soßenspiegel im unteren Teil anrichten und den tranchierten Lammrücken darauf platzieren.

Kartoffelgratin links oben und die Bohnenbündchen rechts oben anrichten.

Dazu ein kräftiger Rotwein oder ein eiskaltes Pils.

Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit

wünscht

Christian Scheib

