



Lammrücken mit cremig - herzhaftem Graupen - Gemüserisotto

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 1:10 h
- **Fertig in** 1:30 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '90', 'cook_time' : '1:10 h', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : " });
```

Mit Niedrig Temperatur, narrensicher, gelingt immer, dazu dieser schmackhafte Graupen - Gemüserisotto

Zutaten

- 800 g Lammrücken, küchenfertig pariert
- (In der Regel 2 Stück, vorsichtshalber vorbestellen)
- Getrocknete Kräuter der Provence, besser aus frischen Kräutern
- Für die Marinade:
 - Jeweils 2 Stängel Majoran, Thymian, 1 Stängel Rosmarin
 - 1- 2 Knoblauchzehen in dünnen Scheiben
 - 5 - 6 gedrückte Pfefferkörner
 - 2 El Oliven - oder Pflanzenöl
- Für den Graupen - Gemüserisotto:
 - 100 g Graupen
 - 325 ml Gemüsefond
 - 150 g Möhre, fein gewürfelt
 - 150 g Lauch, fein gewürfelt
 - 150 g Knollensellerie, fein gewürfelt
 - 2 Zwiebel, fein gewürfelt
 - 2 El Öl
 - 2 El gehackte Petersilie
 - 100 ml Schlagsahne
 - 50 g geriebener Parmesan
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Lammrückenstränge zunächst in der Marinade einlegen und gut durchziehen lassen. (Am besten

schon am Vortag erledigen)

Schritt2

Der Graupenrisotto:

Schritt3

Die Zwiebeln mit den Gemüsewürfeln in Öl 1 - 2 min. anschwitzen und die Graupen dazu geben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 35 min. leise köcheln lassen, reichlich dabei rühren.

Schritt4

Am Ende der Garzeit, die Petersilie, Schlagsahne und Parmesan unterrühren, salzen und pfeffern.

Schritt5

Die Lammrücken:

Schritt6

Den Backofen auf 80 ° C Niedertemperatur vorheizen.

Schritt7

Die Lammrücken aus der Marinade nehmen, salzen und pfeffern. In heißem Öl rund herum kräftig anbraten, Farbe nehmen lassen. Das übrige Einlege Öl darüber geben und für 60 min. auf die mittlere Schiene des Backofens schieben.

Schritt8

Etwa 6 min. vor Garzeit Ende den Backofen auf volle Hitze hochschalten und weitere 6 min. zu Ende braten, appetitlich Farbe nehmen lassen.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Heraus nehmen und noch einige provençalische Kräuter darüber verteilen. Aufschneiden und mit / an dem Graupenrisotto anrichten

Rezeptart: Lammfleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammruecken-mit-cremig-herzhaftem-graupen-gemueserisotto/>