

Lammrückenfilet in der Kartoffelkruste, Thymianjus, mediterranes Gemüse

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

„Stimmig“, lecker, wie in Südfrankreich

Zutaten

- Für die Lammrückenfilets:
- 600 - 800 g ausgelöster, parierter Lammrücken, küchenfertig
- 300 g fein gehobelte Kartoffelstreifen
- 1 Eigelb
- 2 frische Thymianzweige zum mit braten
- 1 - 2 Knoblauchzehen zum mit braten
- Etwas gutes Olivenöl
- Salz und Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- Für die Thymianjus:
- 1 kleines Gläschen Lammjus aus dem Supermarkt
- 30 kalte Butter
- Für das mediterranem Gemüseragout:
- 30 g gutes Olivenöl
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfeln
- 1 grüne Paprikaschote in 1 cm großen Würfeln
- 1 rote Paprikaschote in 1 cm großen Würfeln
- 125 g Auberginen in 1 cm großen Würfeln
- 125 Zucchini in 1 cm großen Würfeln
- 125 g Tomatenwürfel
- Grüne Kräuter wie. Frischer Basilikum, Petersilie, Majoran, Oregano, gehackt

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kartoffelkruste:

Schritt2

Zunächst die frisch gehobelten Kartoffelstreifen trocken in einem Küchentuch ausdrücken, salzen und pfeffern und das Eigelb verrühren.

Schritt3

Das mediterrane Gemüseragout.

Schritt4

Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen, in 1 cm, große Würfel schneiden.

Schritt5

Die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig anschwitzen. Nach Garpunkt zunächst die Paprikawürfel dazu geben, kurz anschwitzen.

Schritt6

Dann folgen die Auberginen und die Zucchini, „al dente“ halten, abschmecken. Zuletzt die Tomatenwürfel und die Kräuter dazu geben.

Schritt7

Die Lammrückenfilet:

Schritt8

Die Lammrückenstränge würzen und in heißem Olivenöl mit dem Thymianzweigen und dem Knoblauch kurz anbraten.

Schritt9

Farbe nehmen lassen, etwas abkühlen, auf ein Backblech setzen.

Schritt10

In die Kartoffelmasse rund herum einschlagen und für ca. 8 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben. Danach bei ausgeschaltetem Ofen und offener Ofentür ca. 5 min. „ausruhen lassen“. nachziehen lassen, prüfen.

Schritt11

Die Thymianjus:

Schritt12

Den Bratensatz vom Anbraten, mit der Lammjus ablöschen und mit den 2 Thymianzweigen 3 - 4 min. köcheln.

Schritt13

Etwas reduzieren lassen, die Zweige wieder entfernen, nachschmecken und mit etwas kalter Butter „aufmontieren“.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Das Gemüseragout auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Schritt16

Das Fleisch vorsichtig mit einem scharfen Sägemesser tranchieren und auf dem Gemüse anrichten. Die Thymianjus drum herum geben.

Schritt17

Dazu bedarf es wegen der Kartoffelkruste keine weiteren Beilagen.

Rezeptart: Lammfleisch **Tags:** ostern, stimmig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammrueckenfilet-in-der-kartoffelkruste-thymianjus-mediterranes-gemuese/>