

Rezept

Lammlende mit Bockshornklee

Ein Rezept von Lammlende mit Bockshornklee, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Lammlende (Lammlachse)	2 TL Bockshornkleesamen (Reformhaus, Asienladen)
Salz	600 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Petersilienwurzeln	2 EL Olivenöl
2 EL Butter	6 Bärlauchblätter
100 g Sahne	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Lammlende mit Küchenpapier trocken tupfen und in vier Portionen teilen. Den Bockshornklee in einem Pfännchen ohne Fett leicht anrösten und im Mörser zu Pulver mahlen.
2. Die Lammstücke mit dem Bockshornmehl und etwas Salz würzen. Den Backofen auf 75° vorheizen. Die Kartoffeln und die Petersilienwurzeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf knapp mit Wasser bedecken, salzen und zugedeckt in ca. 25 Min. weich kochen.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Lammstücke bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 4-5 Min. kräftig anbraten. Aus der Pfanne heben und im Ofen ca. 15 Min. nachziehen lassen.
4. Die Butter zum Gemüse geben und schmelzen lassen. Die Bärlauchblätter waschen, fein hacken und untermischen. Alles mit dem Pürierstab zu einem glatten, halbflüssigen Püree mixen, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Die Sahne steif schlagen und unterziehen, das Püree mit Muskat abschmecken und auf Teller verteilen. Das Fleisch schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Wurzelpüree anrichten.