

## Rezept

# Lamm mit Kräuterkruste und Zucchini-Gemüse

Ein Rezept von Lamm mit Kräuterkruste und Zucchini-Gemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

|  |  |
|--|--|
| <b>1</b> Scheibe Toastbrot                       | <b>1 EL</b> fein gehackte gemischte Kräuter (z. B. Thymian und Petersilie) |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                           | <b>2 EL</b> Doppelrahmfrischkäse   |
| <b>1</b> Eigelb                                  | Salz   |
| Pfeffer  | <b>300 g</b> Zucchini  |
| <b>150 g</b> Kirschtomaten                       | <b>1</b> Schalotte   |
| <b>350 g</b> Lammlachse (ausgelöster Lammrücken) | <b>3 EL</b> Rapsöl   |
| <b>400 ml</b> Gemüsebrühe                        | 100g Polenta (feiner Maisgrieß)  |
| abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone             | <b>20 g</b> weiche Butter  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Toast fein zerbröseln und mit den Kräutern mischen. Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse dazu drücken. Frischkäse und Eigelb zugeben und alles glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Schalotte schälen und fein würfeln.
3. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 1 Min. von jeder Seite anbraten. Herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Kräutermasse auf dem Fleisch verteilen und im heißen Ofen 12-15 Min. (Mitte, Umluft 180°) überbacken.
5. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen. Aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 10 Min. ausquellen lassen.
6. Restliches Öl in die Pfanne geben, erhitzen. Zucchini, Tomaten und Schalotte darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Zitronenschale würzen. Lammlachse und Zucchini-Tomaten-Gemüse anrichten.

7. Heiße Polenta kräftig umrühren. Die weiche Butter und restliche Zitronenschale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.