

Rezept

Lammlachse mit Petersilien-Senf-Kruste

Ein Rezept von Lammlachse mit Petersilien-Senf-Kruste, am 19.04.2024

Zutaten

Für die Zucchini-Bohnen-Päckchen:

50 g grüne Bohnen	1 Zucchini
4 Scheiben Frühstücksspeck	8 TL Butterschmalz

Für die Lammlachse:

3 Stängel Petersilie	10 g Parmesan
2 EL gemahlene Mandeln	2 Lammlachse (Lammrücken ohne Knochen, à ca. 100 g)
Salz	Pfeffer
3 TL Olivenöl	1 TL Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 46 g F, 30 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Bohnen putzen und waschen. Den Zucchini waschen, die Enden abschneiden und den Zucchini quer halbieren. Jede Zucchinihälfte längs in vier Streifen schneiden.
2. Den Frühstücksspeck auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils auf ein Ende je 2 Zucchinistreifen und ein Viertel der Bohnen legen und den Speck zusammenrollen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben. Beides mit den gemahlenden Mandeln mischen.
4. Die Lammlachse kalt abwaschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Lammlachse im heißen Öl von beiden Seiten je 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf das Backblech legen.
5. Die Oberseiten der Lammlachse mit dem Senf bestreichen. Die Mandel-Petersilien-Mischung gleichmäßig dick darauf verteilen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Lammlachse ca. 10 Min. darin backen.

6. Inzwischen das Butterschmalz in der Lamm-Bratpfanne erhitzen und die Zucchini-Bohnen-Päckchen darin von beiden Seiten je 2 Min. anbraten. 3 EL Wasser dazugeben, auf kleine Hitze reduzieren und zugedeckt 10 Min. garen.
-
7. Je zwei Zucchini-Bohnen-Päckchen auf einen Teller setzen. Die Lammlachse aus dem Ofen nehmen, auf einem Küchenbrett 2-mal schräg aufschneiden, anrichten und servieren.