

Rezept

# Lammnackn mit Tomaten-Sellerie-Salat

Ein Rezept von Lammnackn mit Tomaten-Sellerie-Salat, am 26.04.2024

## Zutaten

### Lammnackn

<b>1 kg</b> Lammrücken	Salz
<b>20 g</b> Mehl	<b>20 ml</b> Öl
<b>2</b> Möhren	<b>100 g</b> Knollensellerie
<b>2</b> kleine Zwiebeln	<b>30 g</b> Tomatenmark
<b>2</b> Lorbeerblätter	<b>5</b> Pimentkörner
<b>400 ml</b> Rotwein	

### Tomaten-Sellerie-Salat

<b>1 Stück</b> Staudensellerie	<b>10</b> Strauchtomaten
<b>50 ml</b> Aceto balsamico bianco	<b>50 ml</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer

### Joghurt

<b>10 g</b> Korianderkörner	<b>5 Stängel</b> Minze
<b>5 Stängel</b> glatte Petersilie	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>300 g</b> griechischer Joghurt (10 % Fett)	<b>1 Msp.</b> gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Hauptgericht für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 870 kcal, 58 g F, 51 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Lammnackn: Den Lammnackn trocken tupfen, salzen und mit Mehl bestäuben. Öl in einem großen Topf erhitzen, darin den Nacken von allen Seiten goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
2. Backofen auf 150° (Umluft) vorheizen. Möhren, Sellerie und Zwiebeln schälen und walnussgroß würfeln. Gemüse in den Topf geben und kräftig anrösten. Tomatenmark und Gewürze dazugeben und kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen und diesen ca. 4 Min. einkochen lassen. Jetzt 400 ml Wasser dazugießen und den Nacken in die Flüssigkeit legen. Den Topf abdecken und in den Ofen (Mitte) stellen. Den Lammnackn 1 Std. 30 Min. bis 2 Std. schmoren, bis er schön zart ist (beim Einstechen gleitet er widerstandlos vom Messer oder der Fleischgabel).

3. Wenn der Lammnacke gar ist, aus dem Schmoransatz nehmen. Ansatz durch ein Sieb passieren, zurück in den Topf geben und auf dem Herd bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. dicklich einkochen. Den Lammnacke in die Sauce geben und wieder heiß werden lassen.

---

4. Tomaten-Sellerie-Salat: Staudensellerie waschen und putzen. Grün abschneiden und grob hacken, die Stangen klein würfeln. Stielansätze der Tomaten ausschneiden, die Haut kreuzweise einritzen. Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen und blanchieren, dann häuten. Tomaten vierteln, entkernen, klein würfeln. Alles in eine Schüssel geben und vermischen. Den Salat mit Balsamessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

---

5. Joghurt: Korianderkörner in einer Pfanne anrösten, bis sie duften, dann im Mörser fein zerstoßen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Die Zitrone heiß waschen, von der Schale feine Zesten abziehen, den Saft auspressen. Alles mit dem Joghurt verrühren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

---

6. Anrichten: Lammnacke auf ein Holzbrett geben, den Salat darauf verteilen. Joghurt separat anrichten.