

Rezept

Lammrippe mit Schluppensalat

Ein Rezept von Lammrippe mit Schluppensalat, am 27.04.2024

Zutaten

Lack

1 Knolle	Knoblauch	1 Stück	Ingwer (g)
2	Schalotten	20 ml	Öl
300 ml	Cola	200 ml	Reiswein
200 ml	schwarzer Reisessig	50 ml	Sojasauce
20	Kaffir-Limettenblätter		Pfeffer

Crunch

50 g	Buchweizen	30 g	Erdnusskerne
30 g	Röstzwiebeln		

Lammrippe

2	Bauchrippenstücke vom Lamm (à 500-800 g, küchenfertig)		Salz
		20 ml	Öl

Schluppensalat

1 Bund	Frühlingszwiebeln (Schluppen)	½ Bund	glatte Petersilie
1	rote Zwiebel	20 ml	Olivenöl
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Hauptgericht für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 905 kcal, 23 g F, 37 g EW, 35 g KH

Zubereitung

- 1.** Lack: Den Knoblauch, den Ingwer und die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Darin Schalotten und Ingwer glasig andünsten, Knoblauch unterrühren. Cola, Reiswein, Reisessig und Sojasauce dazugießen und die Limettenblätter dazugeben. Alles ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
- 2.** Dann die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren, zurück in den Topf geben und in ca. 15 Min. auf die Hälfte einkochen. Den Lack mit Pfeffer abschmecken.
- 3.** Crunch: Den Ofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Den Buchweizen und die Erdnüsse auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. rösten. Herausnehmen, grob hacken. Mit den Röstzwiebeln mischen.

4. Lammrippe: Backofen auf 100° (Umluft) vorheizen. Die Bauchrippenstücke waschen, trocken tupfen und salzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin die Rippenstücke bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Dann auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 3 Std. garen, bis das Fleisch zart ist. Jetzt die Ofentemperatur auf 200° (Umluft) erhöhen und die Lammrippen »krossen«, also schön knusprig werden lassen. Anschließend mit etwas Lack bepinseln und in weiteren 3 Min. im Ofen karamellisieren lassen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, dabei etwas Lack für einen vierten Durchgang zurückbehalten.

5. Schluppensalat: Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feinen Ringe schneiden. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Rote Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

6. Anrichten: Die Lammrippen mit dem übrigen Lack bepinseln und 3 Min. karamellisieren lassen, dann die Stücke halbieren. Mit dem Salat auf Tellern anrichten und den »Crunch« darüberstreuen.