Rezept

Lammrücken auf gedünsteten Salatherzen

Ein Rezept von Lammrücken auf gedünsteten Salatherzen, am 05.06.2025

Zutaten

- **200 g** ausgelöster Lammrücken
- **1** kleine Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer
- **2** Frühlingszwiebeln
- Salz
- **3** Stängel glatte Petersilie
- **2 EL** Olivenöl
- 6-8 Rosmarinnadeln
- **1** Romanasalatherz
- **4** Kirschtomaten
- **1** Zweig Thymian
- einige Spritzer Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Das Lammfleisch kalt abspülen und trocken tupfen. Zum Marinieren 1 EL Olivenöl auf einen kleinen Teller gießen. Den Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse dazudrücken. Die Rosmarinnadeln klein hacken und zufügen. 1 gute Prise Pfeffer zugeben, verrühren und das Fleisch darin wenden. Zugedeckt mindestens 60 Min. ruhen lassen.

2. Das Salatherz putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

3. Den Backofen auf 150° (Umluft 140°) vorheizen. Die Grillpfanne erhitzen und das Lammfleisch darin von jeder Seite 3-4 Min. grillen. Dann in den Backofen (Mitte) stellen und das Fleisch in 15 Min. fertig garen.

4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl mittelstark erhitzen und das Salatherz sowie die Frühlingszwiebeln darin von allen Seiten 5 Min. dünsten. Die Kirschtomaten mit den Schnittflächen nach unten dazwischenlegen und weitere 2 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und untermischen. Das Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen. Das Lammfleisch schräg in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.