

Rezept

Lammrücken mit Spargel & Bärlauch

Ein Rezept von Lammrücken mit Spargel & Bärlauch, am 18.12.2025

Zutaten

Lammrücken

800 g	Lammrücken (küchenfertig)		Salz
30 ml	Öl	100 g	Butter
50 g	Panko (asiat. Semmelbrösel)		Pfeffer
50 g	schwarze Oliven	50 g	Kapern

Spargel

500 g	weißer Spargel	100 g	Kirschtomaten
½ Bund	Bärlauch	½ Bund	Basilikum
50 g	Butter	20 ml	Aceto balsamico bianco
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 51 g F, 46 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Den Lammrücken trocken tupfen und salzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin den Lammrücken bei großer Hitze von allen Seiten stark anbraten. Dann auf den Ofenrost legen und im Ofen (Mitte) ca. 8 Min. nachgaren. Herausnehmen, noch 10 Min. ruhen lassen und dann in 4 gleich große Stücke schneiden.
2. Die Pfanne säubern und die Butter darin schmelzen. Das Panko in die Pfanne geben und goldbraun und knusprig werden lassen, salzen und pfeffern. Oliven und Kapern klein hacken und unter das Panko mengen. Die Pankomischung als »lockere Kruste« auf den Lammrückenstücken verteilen. Die Pfanne wieder säubern.
3. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken.
4. Die Butter in der Pfanne schmelzen. Darin den Spargel bei kleiner Hitze ca. 10 Min. sanft braten, bis er noch leicht Biss hat. Mit dem Balsamessig ablöschen und den Bärlauch unterheben. Den Spargel so lange weiterbraten, bis er auf den Punkt gegart ist, dann die Pfanne vom Herd nehmen und Basilikum (ein bisschen davon für die Garnitur zurückbehalten) und Tomaten untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Spargel auf Teller oder große Schalen verteilen und darauf die Lammrückenstücke anrichten. Mit dem übrigen Basilikum garnieren.