

Rezept

Lammrücken mit Erbsen-Minz-Püree

Ein Rezept von Lammrücken mit Erbsen-Minz-Püree, am 09.06.2026

Zutaten

4 Knoblauchzehen	4 Zweige frischer Rosmarin
4 EL Olivenöl	2 Bio-Zitronen
1 ganzer Lammrücken (mit Knochen, ca. 1,5 kg; beim Metzger vorbestellen und die Haut bis auf eine dünne Fettschicht entfernen lassen)	Salz
Zucker	Pfeffer
4 Zweige frische Minze	600 g TK-Erbsen
	50 g Butter
	1-2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1370 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen. Beides mit 2 EL Olivenöl vermischen. Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Den Lammrücken kalt abwaschen und trocken tupfen, mit der Rosmarin-Knoblauch-Mischung einreiben. Mit den Zitronenscheiben so in einen lebensmittelechten Beutel füllen, dass das Fleisch überall bedeckt ist. Den Beutel verschließen und 24 Std. in den Kühlschrank legen.
2. Den Backofen samt Fettpfanne auf 240° vorheizen. Den Lammrücken aus dem Beutel nehmen, Zitronenscheiben, Knoblauch und Rosmarin abkratzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Öl in die Fettpfanne geben, den Lammrücken mit der Knochenseite nach unten hineinlegen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 220°) 25 Min. vorbraten.
3. Die Fettpfanne mit dem Lammrücken herausnehmen und die Ofentemperatur bei geöffneter Backofentür auf 80° absenken. Den Rücken in der Fettpfanne wieder in den Ofen (Mitte, keine Umluft) schieben und bei 80° ca. 1 Std. 45 Min. garen. Zum Ende der Garzeit das Bratenthermometer in die dickste Stelle, aber nicht bis zum Knochen stecken und das Fleisch so lange weitergaren, bis es eine Kerntemperatur von 60° erreicht hat.
4. 20 Min. vor Ende der Garzeit die Erbsen unaufgetaut in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Je 1/2 TL Salz und Zucker und 1 TL Butter hinzufügen, aufkochen lassen und die Erbsen in 10 Min. weich kochen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Kochflüssigkeit der Erbsen abgießen, dabei 4-5 EL auffangen. Die Erbsen mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei nach und nach die übrige Butter und so viel Kochflüssigkeit dazugeben, dass ein weiches Püree entsteht. Die Minze unterziehen und das Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Lammrücken aus dem Backofen nehmen. Die Rückenfilets auslösen und in Scheiben schneiden. Mit dem Erbsen-Minz-Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passt ein leichter Rotwein.