



Lammrack mit warmem Frühlingsalat

Zutaten:

Lammrücken
Prinzessbohnen
Cocktailtomaten
Pilzmix, etwas Frischkäse
Frühlingszwiebeln
schwarze Oliven
Brot, Parmesan
1 Zwiebel, 1 Knoblauch
1 Zitrone, Butter
Salz, Pfeffer, Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Entfernen sie zuerst das silberne Häutchen von ihrem Lammrücken, schneiden die Fettschicht rautenartig ein und legen den Lammrücken auf der Fettseite in eine heiße Pfanne. Hier das Fleisch in Ruhe durchbraten lassen, dies dauert ca. 6 Minuten. Nun schneiden sie das Brot zuerst in Scheiben, dann in Würfel, ebenfalls schneiden sie die Oliven klein. Das zusammen geben sie mit viel Olivenöl in eine Schüssel und vermengen alles miteinander, evtl. auch mit etwas Knoblauch. Sobald das Fleisch angebraten ist, überdecken sie es mit einer Brot/Olivenkruste und stellen alles zusammen für ca. 10-12 Minuten bei 180°C in den Ofen. Bringen sie Salzwasser zum kochen, schneiden von den Prinzessbohnen jeweils die Enden ab und blanchieren das Gemüse kurz. Währenddessen schneiden sie Zwiebel und Knoblauch klein, schwitzen beides in einer Pfanne an, geben ebenfalls die Pilze hinzu, würzen, danach in eine Salatschüssel hinein. Nun teilen sie die Cocktailtomaten in Hälften und wälzen diese in Zucker, danach braten sie auch die Tomaten in einer Pfanne mit Öl an, geben aber hier etwas Zitronensaft hinzu. Die karamellisierten Tomaten kommen zum Salat hinzu. Den Salat schmecken sie nun mit etwas Frischkäse ab. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, zusammen mit dem Salat anrichten und mit Parmesan bestreuen. Guten Appetit!



**FRANKEN
FERNSEHEN**