



Glasierter Lammrücken mit Kichererbsenpralinen, Schwarzwurzelgemüse und Tomatencreme



Zubereitung Kichererbsenpralinen

Alle Zutaten von den Kichererbsen bis zum Kreuzkümmelpulver zusammen in einer Pfanne andünsten. Danach in einem grossen Mixgerät (z.B. einer Moulinette) aufmixen. Eigelb dazugeben und zu Kugeln formen. Mit dem Ei, dem Paniermehl und dem Mehl panieren. Die Kugeln in einer Pfanne auf dem Herd oder in der Fritteuse im Sonnenblumenöl ausbacken.

Rezept für

Zutaten

Kichererbsenpralinen

250 g Kichererbsen,
gekocht
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Olivenöl
1 EL Curry, mittelscharf
1 Messerspitze frischer
Chili, gekocht
Wenig Koriander, gehackt
Etwas Selleriesalz
Kreuzkümmelpulver
1 Eigelb
1 Ei
50 g Paniermehl
Etwas Mehl
Sonnenblumenöl

Zutaten Tomatencreme

160 g Tomaten
3 Knoblauchzehen
80 g Pinienkerne
Salz und Pfeffer
Etwas Olivenöl
2 Scheiben Toast
100 g Olivenöl
Gewürzsalz



Zubereitung Tomatencreme

Ofen vorheizen mit Heissluft 140 °C. Tomaten vierteln und mit dem Knoblauch, den Pinienkernen, Salz und Pfeffer sowie mit etwas Olivenöl verfeinern. 40 Minuten in der Ofenmitte bei 140 °C rösten. Toastbrot klein schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne auf dem Herd goldgelb ausbacken. Die Tomaten zusammen mit dem Toast mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer homogenen Masse pürieren. Die Tomatencreme kann nach Belieben mit Gewürzsalz abgeschmeckt werden.

Zubereitung Lammrücken

Ofen vorheizen mit Heissluft 160 °C. Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne auf dem Herd in etwas eingesottener Butter rundum anbraten. Fleisch herausheben und für ca. 5 Minuten in der Ofenmitte mit Heissluft 160 °C garen (empfohlene Kerntemperatur des Fleisches 42 °C). Die Temperatur auf 80 °C reduzieren. Das Fleisch während weiteren 5 Minuten im Ofen abstellen lassen, so dass die Kerntemperatur beim Herausnehmen 54 °C beträgt. Den Lammrücken in etwas Jus glasieren und mit Kräutern, Zitronenschale und Curry verfeinern.

Zubereitung Schwarzwurzelgemüse

Den Steamer vorheizen mit Dämpfen 95 °C. Schwarzwurzeln schälen und mit den restlichen Zutaten in ein Gefäss geben und abdecken oder in einem Beutel vakuumieren. 45 Minuten in Auflage 1 mit Dämpfen 95 °C garen.

Zutaten Lammrücken

300 g Lammrücken
Salz und Pfeffer
Etwas Butter, eingesotten
1 dl Jus
Bockshornklee
Frische Kräuter wie
Koriander, Kerbel etc.
Etwas Zitronenschale
Curry

Zutaten

Schwarzwurzelgemüse

8 Stück Schwarzwurzeln
Etwas Rahm
Butter
Bouillon
Salz, Pfeffer, Muskat