

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. Februar 2025 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Lammrücken mit Kräuterkruste und Bohnen-Cassoulet

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammrücken:

500 g ausgelöster Lammrücken
3 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 125 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammrücken sowie den Knoblauch und die Kräuter dazugeben und von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch auf ein Backblech geben und ca. 15 Minuten im Ofen rosa garen.

Für die Kräuterkruste:

2 Zweige Bohnenkraut
2 Zweige Liebstöckel
4 Zweige glatte Petersilie
½ Zitrone, Abrieb
70 g Butter, zimmerwarm
1 TL Senf
2 EL Panko
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in eine Schüssel geben. Die Schale einer halben Zitrone abreiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronenabrieb, Kräuter, Panko und Senf zu der Butter geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Vakuumbbeutel geben oder zwischen zwei Klarsichtfolien verteilen und dünn ausrollen. In den Tiefkühlschrank geben und kaltstellen, bis die Butter fest geworden ist. Dann die Folie entfernen, die Masse in Streifen schneiden und auf dem Fleisch platzieren. Das Fleisch mit der Masse unter dem Grill im Ofen goldbraun werden lassen.

Für das Bohnen-Cassoulet:

400 g Prinzessbohnen
200 g weiße Bohnen, aus der Dose
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g Butter
1 Zweig Bohnenkraut
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Prinzessbohnen in kochendem Salzwasser blanchieren. Sobald diese gar sind, in kaltem Wasser abschrecken. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. In der Pfanne, in der bereits das Lamm gebraten wurde, die Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Die grünen und weißen Bohnen dazu geben. Butter dazu geben. Bohnenkraut hacken. Cassoulet mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.