Lammkarree mit Kräuterkruste und warmem Salat

Zartes Fleisch mit fein würziger Kruste...

Ich habe darauf verzichtet, die Paprikaschote zu häuten. Zusammen mit der Zucchini wurde sie nur angedünstet. Das Gemüse sollte noch gut Biss haben.

Zutaten:

Für 4 Personen

- 1 gelbe Zucchini
- 1 große rote Paprika
- 2 Handvoll Feldsalat
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Dattel-Feigen-Essig (ersatzweise Crema di Balsamico)
- Pfeffer & Salz aus der Mühle
- 1 fein geschnittene Schalotte
- 2 EL fein geschnittene Petersilie
- 1 EL fein geschnittenen Thymian
- 1 Handvoll Panko Mehl
- 60 g frisch geriebenen Parmesan
- 40 g weiche Butter
- 1 EL Senf
- 3 EL Pinienkerne
- 1 Büffelmozzarella

Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen

Zubereitung:

1. Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Paprika und Zucchini waschen, trocken tupfen. Paprika entkernen und in Stücke schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden und mit 3 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne kurz andünsten, vom Herd nehmen mit Dattel-Feigen-Essig angießen, durchmischen und abkühlen lassen.
2. Das Lammkarree kalt abspülen, trocken tupfen, ggf. häuten und/oder die Schwarte abschneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen.
3. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten. Anschließend die Pfanne in den Ofen stellen (mittlere Schiene) und für 10 Minuten garen.
4. Die Schalotte schälen und sehr fein schneiden. Die gewaschenen und fein geschnittenen Kräuter sowie den Parmesan, das Panko Mehl, die Butter und 1 EL der Pinienkerne (feingehackt) miteinander verkneten.
5. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit dem Senf bestreichen und die Kräutermasse darauf verteilen.

6. Anschließend das Fleisch wieder in den Ofen schieben und für weitere 6-10 Minuten gratinieren. Es sollte eine Kerntemperatur von 55° C haben. Dann herausnehmen und kurz ruhen lassen.
7. Den Salat auf Tellern anrichten, mit der vorhandenen Sauce beträufeln und mit dem gezupften Mozzarella belegen. Die restlichen Pinienkerne darüber verteilen.
8. Zuletzt das in Portionen geschnittene Lammkarree darauf setzen oder legen. Fertig!

Guten Appetit! 😋