



KREATIVITÄT & GENUSS
AHLMANN'S



Rezept für 4 Personen

LAMMRÜCKEN

Spargel / Bärlauch / Körner / Granatapfel

Lamm

- 1000 g Lammrücken mit Fettdeckel

Den Lammrücken auf der Fettseite einritzen. Dann von beiden Seiten anbraten, auf der Fettseite gern etwas länger.

Danach das Fleisch bei 160 °C im Ofen auf eine Kerntemperatur von 54 °C bringen. Anschließend 6 Minuten ruhen lassen und das Fett nochmals nachflammen, damit es richtig kross ist.

Sauce

- 1 kg Lammknochen
- 50 Karotte
- 3 Schalotten
- 100 g Knollen Sellerie
- 1 Tl Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein

- 800 ml Lamm Fond
- Lorbeer
- 2 Pfefferkörner
- Mondamin

Walnussgroß gehackte Lammknochen 30 Minuten im Ofen bei 170 °C anrösten lassen, das Gemüse kleinschneiden und mit anbraten.

Tomatenmark hinzugeben, mitrösten und anschließend mit einem Drittel des Weines ablöschen. Nun den Wein reduzieren und zwei weitere Male ablöschen. Mit der Lammbrühe und 500 ml Wasser aufgießen. Die Sauce dann ca. zwei Stunden köcheln lassen, evtl. etwas Wasser nachgeben. Die Gewürze eine halbe Stunde vor Schluss dazugeben. Am Ende passieren und etwas einreduzieren. Eventuell mit Mondamin leicht abbinden.

Spargel gegrillt und Salat

- 1000 g Weißer Spargel
- Rapsöl
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Bund Bärlauch

Den Spargel schälen, drei Viertel des Spargels nehmen und mit Rapsöl bestreichen.

Bei geringer Hitze grillen – alternativ in einer Pfanne braten.

Etwas salzen und vor dem Anrichten durch 30 g Butter ziehen.

Den restlichen Spargel hobeln und mit dem frisch gewaschenen Bärlauch vermengen.

Kurz vor dem Anrichten abschmecken und mit etwas Essig und Öl marinieren.

Körner

- 50 g Quinoa
- 50 g Buchweizen
- 50 g Einkorn
- 50 g Graupen
- Gemüsewürfel fein
- 30 g Butter
- Cajun oder Ras el-Hanout

Alle Körner in Salzwasser weichkochen und abschrecken.

Die Gemüsewürfel in Butter anschwitzen und die Körner dazugeben.

Mit etwas Dressing marinieren und pikant abschmecken (z. B. mit Cajun).

Dressing

- 1 El Olivenöl
- 1 El Rapsöl
- 1 Tl Weißweinessig
- 1 El Wasser
- 1 Tl Honig
- Salz
- Pfeffer

Alles miteinander verrühren und abschmecken.

Granatapfelkerne

- Granatapfel

Den Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Löffel heraus schlagen.

Die Kerne über das fertige Gericht geben.



Nützliche Tipps und Kniffe für die Zubereitung finden Sie in unserem Reel auf Instagram: [#LammrueckenAhlmanns](https://www.instagram.com/LammrueckenAhlmanns)