

Rezeptidee April:

Pochiertes Lammrückenfilet mit lauwarmer Minz-Vinaigrette auf Frühlingsgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

Fleisch:

1 Bund Suppengrün

Meersalz

600 g Lammlachse

1 EL Rapsöl

Gemüse:

40 g Pecannüsse

100 g Zuckerschoten

1 Bund dünne Möhren

400 g feiner Spargel

1 Kohlrabi

8 Radieschen

1 EL Butter

Zucker

Vinaigrette:

1 Bund Minze

80 g Schalotten

1 EL Rapsöl

½ EL Zucker

4 EL Rapsöl, kaltgepresst

2 EL Apfelessig

150 ml Geflügelfond



Und so geht's:

Fleisch: Das Suppengemüse putzen und klein schneiden. Zusammen mit 4 l Wasser sowie 80 g Salz aufkochen. Das Lammfleisch salzen sowie pfeffern und in einer Pfanne in Rapsöl rundherum anbraten, dann in den heißen Sud legen, vom Herd nehmen und eine Stunde gar ziehen lassen. Später aufschneiden und nochmals leicht salzen.

Gemüse: Nüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Die Möhren dünn schälen (oder auch nur waschen) und ebenfalls schräg halbieren. Den Spargel schälen und schräg in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Den Kohlrabi schälen und in Spalten schneiden. Radieschen putzen, waschen und

in dicke Scheiben schneiden. Zuckerschoten, Möhren, Spargel sowie Kohlrabi in kochendem Salzwasser knapp gar kochen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Radieschen in Butter anschwitzen, dann restliches Gemüse sowie die Nüsse unterschwenken und alles mit Zucker sowie Salz abschmecken.

Vinaigrette: Minze waschen, trocken schleudern, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in 1 EL Rapsöl anschwitzen. Mit Zucker glasieren, dann mit Essig ablöschen. Den Fond dazugeben und alles auf die Menge von 8 EL einkochen, dann vom Herd nehmen und das restliche Rapsöl unterschlagen – alles mit der geschnittenen Minze, Essig sowie Salz abschmecken.

Zusammen mit dem Fleisch und dem Gemüse anrichten. Dazu passen Kartoffeln.

Copyright: UFOP

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer
Kollwitzstraße 7 • 53639 Königswinter
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wpr-communication.de



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.