

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer
Die Mitkoch-Show,
immer sonntags von 10-14 Uhr.

Thymianlamm mit Spargel-Ruccolasalat

Zutaten für 4 Personen:	
1 Glas (370 ml) geröstete Paprika	3 EL weißer Balsamico-Essig
1 Päckchen Ruccola	1 TL Senf
1 Baguette	1 TL Honig
Gutes Olivenöl	1 Beet Brunnekresse
700 gr ausgelöster Lammrücken	kleiner Bund Blattpetersilie
Salz, Pfeffer	3-4 Stiele Thymian
300 g grüner Spargel	

Zubereitung:

Heizen Sie zunächst mal den Ofen auf 200° vor, schneiden ein Baguette in dünne Scheiben, die legen wir nebeneinander auf ein Backblech, beträufeln die mit etwas Olivenöl und backen die im vorgeheizten Ofen paar Minuten Goldbraun.

700 gr Lammrücken oder auch Lammlachse genannt würzen wir mit Salz und Pfeffer, erhitzen etwas Öl in einer Pfanne und braten die Lammlachse darin 6-7 Minuten, dabei öfter wenden, jetzt sollten die Medium sein, raus aus der Pfanne, in etwas Alufolie einwickeln und ruhen lassen.

Für die Vinaigrette verrühren wir weißen Balsamiko, Senf, Salz, Pfeffer und Honig, schlagen einen guten Schuss Olivenöl drunter.

Wir brauchen ein Glas gegrillte Paprika, den gibt's im Supermarkt, schütten den Paprika auf ein Sieb und lassen ihn abtropfen.

Wir putzen ein Päckchen Ruccola, der wird gewaschen und trocken geschleudert. Putzen 300 gr Spargel, den putzen und kochen Sie Fachgerecht, schneiden den danach quer in längliche Streifen. Jetzt mischen wir Spargel, Ruccola und Paprikastreifen mit der Vinaigrette

Schneiden ein Päckchen Brunnenkresse, einen kleinen Bund Blattpetersilie und etwas frischen Thymian klein, wenden die gebratenen Lammlachse in den Kräutern und schneiden die in Scheiben. Die richten wir mit den gerösteten Baguettescheiben und dem Spargel-Ruccolasalat an.