

RADIO SALÜ**101,7**

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

Thymianlamm mit Tomaten-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 reife Tomaten	

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.

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. Schneiden Sie noch reife Tomaten in grobe Würfel. Jetzt mischen wir Tomaten, 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. © Uwe Zimmer