Lammkrone mit Kräutern & Zitrone

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Das Osterfest steht vor der Tür. Was koche ich bloß? Keine Lust auf etwas Aufwendiges, aber auf dem Teller sollte es schon was hermachen? Dann ist eine Lammkrone perfekt. Wir benutzen zwei Lammkarrees, würzen sie mit Zitrone, Knoblauch und vielen frischen Kräutern und schieben das Ganze einfach in den Ofen. Auch die Beilage kommt ohne viel Zuwendung aus, bringt aber jede Menge Vitamine und Geschmack mit sich. So macht Ostern zumindest in Sachen Festschmaus keinen Stress. Mehr Zeit für die Eiersuche.

■ Zutaten — Portionen: 4 bis 6

1 Kilo	Lammkarree (2 Stück, je à ca. 500 Gramm)
Je 1 Kilo	grüner Spargel und grüne Bohnen
1 Kilo	Kartoffel-Drillinge
Je 1 Bund	Rosmarin, Zitronenthymian, Majoran & Minze
2	Knoblauchknollen und 3 Biozitronen
3 EL	weiche Butter
4 EL	Semmelbrösel
Etwas	Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel (gemahlen)



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Backofen** auf 200 Grad vorheizen. **Drillinge** waschen, trockentupfen. Größere Exemplare durchschneiden. Kartoffeln in eine Schüssel geben, mit 2 EL Olivenöl vermengen.

■ Schwarte der **Lammkarrees** entfernen, Knochen oben sauber abschaben. Fleisch abspülen, trockentupfen, mit Pfeffer einreiben.

■ **Drei Knoblauchzehen** aus den Knollen entnehmen, schälen und damit das Fleisch einreiben. **Rest der Knollen** einmal halbieren und mit Olivenöl beträufeln.

■ **Kräuter** waschen, trocken schütteln. Bei der Hälfte der Kräuter Blättchen abzupfen und fein hacken. Die andere Hälfte im „Ganzen" lassen. **Zwei Zitronen** in Scheiben schneiden, **von der Dritten** Schale abreiben und den Saft auspressen.

■ **4 EL Semmelbrösel** mit Butter, Salz, den gehackten Kräutern, Semmelbröseln, Zitronenschale, 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel und etwas Pfeffer verkneten.

■ **Grünen Spargel** und **Bohnen** waschen, Enden abschneiden. **Kartoffeln** auf ein Backblech geben, mit dem Rest **Zitronensaft** übergießen und die Hälfte der halbierten Knoblauchknollen dazugeben. Ab mit den Kartoffeln in den Ofen für 20 Minuten.

■ Nach 20 Minuten **Spargel** und **Bohnen** über die Kartoffeln streuen. Nochmal zehn Minuten in den Ofen schieben, danach Temperatur auf 120 Grad senken.

■ Etwas **Olivenöl** in einem Bräter erhitzen. **Lammkarrees** rundherum scharf anbraten, beide Karrees mit Küchengarn zu einer Krone zusammenbinden und die **Butter-Kräuter-Bröselmischung** außen an die Krone schmieren. Die Krone oben mit **Knoblauch** und ein paar **Zitronenscheiben** füllen.

■ **Krone** in den Backofen stellen und 30 Minuten garen, Kerntemperatur überprüfen (s. unten).

■ **Übrige Zitronenscheiben** auf einem Servierteller auffächern. Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf die Zitronen setzen. Mit dem **Rest der Kräuter** garnieren.

■ **Gemüse** salzen und pfeffern und auf dem Backblech neben die Lammkrone auf den Tisch stellen. Jeder darf sich selbst bedienen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Karrees oder Koteletts?

Perfekte Zutat für Ostern: Lammkarree ist neben den Lammlachsen das feinste Stück vom Lamm. Durch die Zubereitung am Knochen behält das Fleisch seine Saftigkeit, wird ohne viel Aufwand butterzart und schmeckt wunderbar aromatisch. Sieht aus wie mehrere Koteletts am Stück und genau das ist es auch. Lammkarree und -kotelett unterscheidet sich nur in der Form des Fleischstücks. Als Karree bezeichnet man den Schnitt aus dem hinteren Rücken des Lamms. Schneidet man das Karree zwischen den Knochen in einzelne Scheiben, entstehen Lammkoteletts.

Lammkarrees sind nichts anderes als Koteletts am Stück.

Mit der Kerntemperatur kann man je nach Geschmack variieren. Bei 58 bis 60 Grad ist es medium rare, bei 61 bis 64 Grad medium und bei 65 Grad ist es durch.