

Lammrücken in Kräuter-Senf-Kruste

Kartoffeln

Prinzessbohnen

Maiskörner

Zutaten für 4 Personen

| | | |
|-----|----|---|
| 1 | kg | Lammrücken |
| | | Salz, Pfeffer |
| 3 | | Knoblauchzehen, frisch |
| 1 | EL | Kräutersenf |
| 30 | g | Semmelbrösel |
| 4 | EL | Küchenkräuter (Petersilie, Rosmarien, Thymian, Majoran) |
| 720 | g | neue Kartoffeln |
| 800 | g | Prinzessbohnen |
| 80 | g | Maiskörner |
| 40 | g | Margarine |

Zubereitung:

Lammrücken mit Salz und Pfeffer einreiben. 1 Knoblauchzehe zerdrücken, mit dem Senf verrühren und das Fleisch damit bestreichen.

Den Lammrücken in die Bratpfanne des Backofen legen mit etwas Fett übergießen und 45 Minuten bei 250° C braten.

Die restlichen Knoblauchzehen zerdrücken und mit den Semmelbröseln, gehackten Kräutern und Fett verrühren.

Den Braten mit der Kräutermasse bestreichen und weitere 15 Minuten braten.

Zwischenzeitlich die Kartoffeln schälen und kochen.

Mais in 10 g Fett andünsten und die Bohnen unterheben und zusammen erhitzen.

Nährwerte. ca. Angaben pro Portion:

| | | | | |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| kcal. | E | F | KH | BE |
| 710 | 84 g | 19 g | 49 g | 4 |