

Lammnierstück

MIT PETERSILIEN-KNUSPER | ERBSEN-CRÈME | FAVEBOHNEN



Zeitaufwand: < 60 min

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

PETERSILIENKNUSPER

100 g Toastbrot, ohne Rinde

20 g glatte Petersilie

40 g Butter

8 g Salz

4 g Pfeffer

LAMMNIERSTÜCK

2 Lammnierstücke

25 g Butter

Salz und Pfeffer

ERBSENPÜREE

25 g Zwiebeln (in Streifen)

10 g Olivenöl

200 g Erbsen (tiefgekühlt)

0.2 dl Rahm

Salz, Pfeffer

ERBSEN-FAVEBOHNEN-GEMÜSE

100 g Erbsen

80 g Favebohnen

20 g Olivenöl

ZUBEREITUNG

PETERSILIENKNUSPER

Toastbrot mit der Petersilie mixen. Geschmolzene Butter begeben, weitermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im Tellerrechaud oder Backofen bei 55 °C 3 Stunden trocknen lassen.

LAMMNIERSTÜCK

Den Ofen auf 100 °C vorheizen. Lammnierstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in eine heiße Bratpfanne geben, die beiden Lammnierstücke langsam goldbraun anbraten. Im Ofen bei 100 °C fertig garen, bis die Kerntemperatur von 50 °C erreicht ist, aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Bei 180 °C nochmals 1 Minute erwärmen. Das Fleisch auf allen Seiten mit Olivenöl bepinseln und im Petersilienknusper wenden.

ERBSENPÜREE

Das Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen, die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten.

Die gefrorenen Erbsen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rahm ablöschen.

Sobald die Erbsen aufgetaut sind, mit einem Cutter oder Mixer zu einem Püree verarbeiten.

Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ERBSEN-FAVEBOHNEN-GEMÜSE

Die Erbsen und die Favebohnen mit dem Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.