

# *Lammrücken*

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

**Spargel in der Folie gegart mit grüner Sauce**

Hauptgang

**Lammrücken mit cremiger Olivenpolenta**

Dessert

**Eissoufflé mit Orangenragout**

# Einkaufsliste

## Zutaten für 4 Personen

### Spargel in der Folie gegart mit grüner Sauce

- 2 Eier
- ca. 50g Butter
- 0,2l Pflanzenöl
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter  
(Kerbel, Dill, Blatt Petersilie)
- 400g weißer Spargel
- 1 Zitrone
- 0,1l Weißwein

### Lammrücken mit cremiger Olivenpolenta

- 800g Lammrücken  
(ohne Knochen)
- Milch
- 3 EL Mascarpone
- Parmesan
- 100g Polentamehl
- 0,3l Geflügelbrühe
- Olivenöl
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 80g grüne und schwarze  
Oliven (ohne Kern)
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (Rosmarin,  
Kerbel, Dill, Blatt Petersilie)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel

### Eissoufflé mit Orangenragout

- 4 Eier
- 300g Schlagsahne
- 150g Zucker
- Mandelblättchen
- Vanille-Puddingpulver
- Kakaopulver
- 1 Vanilleschote
- Minze (frisch, zur Deko)
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 2 Orangen (kernlos)

# Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

Für die Vorspeise  1 hohes Mixgefäß für die Soße

Für den Hauptgang  1 Schüssel für die Marinade  
 1 kleiner Topf für die Bohnen  
 1 Topf für die Polenta  
 1 Metallspieß

Des Weiteren  1–2 Schneidebretter  
benötigen Sie  scharfe Messer  
 1 sauberes Küchentuch  
 Spargelschäler  
 Alufolie  
 Backpapier  
 Zauberstab  
 elektrischer Handmixer

Für das Dessert  4 kleine Förmchen für die Soufflés  
 1 Mixgefäß für die Sahne  
 1 Schlagkessel  
 1 Topf für das Wasserbad  
 kleine Reibe

# Vorspeise

## Spargel in der Folie gegart mit grüner Sauce

### Vorbereitung

Den Spargel für die Vorspeise schälen und die holzigen Enden abschneiden, dabei soviel wegnehmen, bis das Ende saftig ist. Die geschälten Spargelstangen auf ein Stück Alufolie legen. Den Rand der Folie aufstellen, damit die Marinade nicht ausläuft. Den Spargel mit Salz und Zucker würzen, je eine Scheibe Zitrone, eine Butterflocke und einen Schluck Weißwein über den Spargel geben und die Alufolie oben schließen. Die Schiffchen bis zum Garen beiseite stellen.

Für die grüne Sauce als Basis eine Mayonnaise herstellen. Dazu 1 Ei und 1 Eigelb, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit dem Zauberstab aufmixen. Dabei das Öl langsam einlaufen lassen. Die Kräuter mit in den Messbecher geben und aufmixen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Essen kaltstellen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und die Spargelpäckchen für 20 bis 25 Min. in den vorgeheizten Backofen geben.

Notizen

---

---

---

## Vorspeise

### Spargel in der Folie gegart mit grüner Sauce

#### Zubereitung

Den Spargel nur noch aus dem Ofen nehmen und mit der Alufolie auf den Teller geben. Die Alufolie erst kurz vor dem Essen öffnen, damit das Aroma nicht verfliegt. Die grüne Sauce in ein extra Schälchen geben und zum Spargel servieren. Diesen noch mit frischem Kerbel dekorieren.

**Fertig ist die Vorspeise.**

Notizen

---

---

---

# Hauptgang

## Lammrücken mit cremiger Olivenpolenta

### Vorbereitung

Für die Marinade 1 EL Olivenöl, 2 zerdrückte Knoblauchzehen und frisch gezupften Rosmarin in eine Schüssel geben. Das Lammfleisch gegebenenfalls von Fett und Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Marinade geben. Das Fleisch richtig in der Marinade wenden und bis zum Braten beiseite stellen.

Für das Bohnengemüse eine kleine Zwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. Die Bohnen aus der Dose holen, kurz abwaschen und zusammen mit den passierten Tomaten zu den Zwiebeln geben. Alles bei kleiner Flamme köcheln lassen.

Das Lammfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten ca. 1–2 Min. anbraten, Knoblauch und Rosmarin aus der Schüssel mit in die Pfanne geben und diese für ca. 10 Min. in den Ofen stellen. Ob das Fleisch gar ist, kann man mit einem Metallspieß testen. Diesen für 3 Sek. in das Fleisch spießen und danach an die Unterlippe halten. Wenn sich der Spieß leicht warm anfühlt, ist das Fleisch gar.

Notizen

---

---

---

# Hauptgang

## Lammrücken mit cremiger Olivenpolenta

### Zubereitung

Für die Polenta die grünen und schwarzen Oliven kleinhacken. Einen kleinen Topf mit Olivenöl aufstellen, die Oliven kurz darin anschwitzen, mit Geflügelbrühe und einem Schuss Milch ablöschen und das Mehl hinzugeben. Nur noch kurz aufkochen, 2–3 EL Mascarpone unterheben, abdecken und quellen lassen. Anschließend mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben etwas geriebenen Parmesan hinzufügen.

Das Lamm aus dem Ofen holen und in Alufolie einwickeln, damit es entspannen kann.

Die Bohnen auf dem Teller anrichten und zwei Nocken Polenta dazugeben. Das Filet halbieren (Dabei ist wichtig, dass man gegen die Faser schneidet.), auf dem Teller anrichten und mit einem Kräutersträußchen dekorieren.

**Fertig ist der Hauptgang.**

Notizen

---

---

---

## Dessert

### Eissoufflé mit Orangenragout

#### Vorbereitung

Zu Beginn des Menüs die Schlagsahne mit dem elektrischen Handmixer steif schlagen. Die vier kleinen Auflaufförmchen werden mit Backpapier ausgekleidet. Dazu wird je ein breiter Streifen Backpapier in die Auflaufform gestellt, sodass ein Rand von 2–3 cm übersteht. Die Kanten an den Seiten müssen mind. 3 cm überlappen, dadurch sieht das Eissoufflé später aus wie gebacken.

Die Eier trennen. Die Eigelb und das Mark einer Vanilleschote zusammen mit dem Zucker, den Mandelblättchen und etwas Abrieb von je einer unbehandelten Zitrone und Orange in einen Schlagkessel geben. Die Masse über dem Wasserbad schaumig aufschlagen. Die Schlagsahne unterheben und anschließend vorsichtig in die Auflaufförmchen füllen, sodass die Masse den Förmchenrand etwas übersteigt, aber durch das Backpapier nicht auslaufen kann.

Bis zum Anrichten kommen die Soufflés in den Eisschrank zum Durchfrieren.

Notizen

---

---

---

## Dessert

### Eissoufflé mit Orangenragout

#### Zubereitung

Für das Ragout die Orangen schälen, sodass die weiße Haut völlig entfernt ist. Das Fruchtfleisch in gleichmäßige Würfel schneiden.

Den Orangensaft mit 2 EL Zucker, Zitronenschalenabrieb und der ausgeratzten Vanilleschote kurz aufkochen lassen. Etwas Puddingpulver mit kaltem Orangensaft anrühren und damit die Sauce abbinden. Die Orangenstücke dazugeben, aufkochen und zum Durchziehen vom Herd nehmen.

Zum Anrichten das Dessert kurz vor dem Essen aus dem Tiefkühler holen, das Backpapier entfernen und die Soufflés mit Kakao bestreuen. Das Orangenragout wird extra dazu gereicht.

**Fertig ist das Dessert.**

**Empfehlung:** Zu dem Menü empfehlen wir einen Riesling aus Rheinhessen.