

Exotischer Lammrücken mit Bohnenpüree



300 g	Lammrücken mit Knochen
1 Msp.	Koriandersamen
1 Msp.	Kreuzkümmel
1	geschälte Knoblauchzehe
1	Zweig Rosamrin
3 EL	Olivenöl
1	Dose weiße Bohnen (à 265 g)
1	Limette
	Salz, Pfeffer
	Löwensenf Honig-Senf Sauce

1.
Backofen vorheizen. Koriander, Pfeffer und Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen und den Lammrücken damit würzen.

2.
Eine Pfanne erhitzen, 2 EL Olivenöl und den Rosmarinzweig hineingeben. Fleisch salzen, von jeder Seite scharf anbraten und für 8-10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C garen. Das Fleisch herausnehmen und noch etwas ruhen lassen.

3.
Die abgetropften Bohnen mit 1 EL Olivenöl, Knoblauch und Saft der Limette pürieren und das Püree langsam in einem Topf erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4.
Lammrücken in Scheiben schneiden und mit Bohnenpüree und Löwensenf Honig-Senf Sauce servieren.

Tipp: Hierzu schmecken gegrillte Zucchini besonders gut.