

Das Rezept für Monat April stammt von Pfarrhausfrau Karin Weber, Sulzbach

## Lammrücken in Senfsaat mit Rucolasalat

Rezept für 2 Personen

- 300 g ausgelöster Lammrücken
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- 3 EL Senfkörner (grob gemahlen)
- 3 EL Semmelbrösel
- 1EL Mehl
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Kräuteressig
- 6 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- 100 g frischer Blattsalat der Saison, z. B. Rucola
- ½ Knoblauchzehe
- 25 g Butter

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten, Garzeit ca. 8 Minuten

1. Fleisch abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ei auf einem Teller verquirlen. Senfkörner und Semmelbrösel mischen. Lammrücken in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mit der Semmelbröselmischung panieren.

2. Zwiebel schälen, fein würfeln. Mit Kräuteressig,, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Kräuter abspülen, trockenschütteln und hacken. Kräuter unter die Vinaigrette rühren. Salat putzen, abspülen und abtropfen lassen.

3. Knoblauch schälen, hacken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rasch kross braten. Öl abgießen. Butter und Knoblauch in der Pfanne erhitzen, Filets darin nochmals kurz sanft nachbraten. Salat und Lamm auf Tellern anrichten , Vinaigrette darüber geben.