

REGIONAL. SAISONAL. KLIMAFIT.



© Valerie Kaiser

LAMMKRONE IN KRÄUTERKRUSTE MIT KÜRBIS-SELLERIE-GE- MÜSE UND MANGOLDNESTERN

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 kg Lammkrone/Rücken
- 2 alte Semmeln
- 1/8 l Rotwein oder Wasser
- Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter
- Scharfer Dijon-Senf, Salz, Pfeffer
- 20g Butter, etwas Öl zum Braten
- 2 Sellerieknollen
- 500 g Kürbis
- Mangoldblätter
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Semmeln mit Thymian zu feinen Bröseln hacken. 3 El scharfen Dijon-Senf und Butter dazugeben. Die Lammkrone mit Salz und Pfeffer gut würzen und in einer Pfanne als Ganzes auf beiden Seiten scharf anbraten und anschließend in eine Bratenform legen. Rosmarin und Lorbeer dazugeben und im Rohr bei ca. 130 Grad 45 Min. braten. Den entstandenen Bratensaft

eventuell mit Gemüsebrühe aufgießen. Danach auf der Oberseite mit Dijon-Senf ein wenig einreiben und mit reichlich Semmelbröselgemisch bestreuen und fest andrücken. Fleisch auf einem extra Teller bei starker Oberhitze/Grill auf mittlerer Schiene goldgelb überbacken. Vorsicht: Das Überbacken bei Grillfunktion dauert nur etwa 30 Sekunden! Vor dem Anschnitt in Alufolie 10 Minuten raten lassen. Das Gemüse schälen, würfelig schneiden und in wenig Wasser gar dünsten. Auch die Stiele vom Mangold können hier mitverarbeitet werden. Mit etwas Gemüsebrühe würzen. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in heißem Öl kurz anbraten. Die Mangoldblätter in Streifen schneiden und in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlere Hitze reduzieren und gelegentlich umrühren. Nach 5-10 Minuten aus der Pfanne nehmen und kleine Nester formen. ●

VALERIE KAISER VOM GAISHOFER- HOF IN RIEDL

Was machst du beruflich bzw. welche Ausbildung machst du?

Ich besuche die 3. Klasse im Gymnasiums Petrinum in Linz.

Was ist dir an Ernährung / am Kochen wichtig?

Mir ist vor allem wichtig, dass ich, wenn möglich, Lebensmittel aus der Region verwende. Ich esse nur sehr selten Fleisch, aber wenn ich weiß, woher es kommt, koche ich auch gerne damit.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt?

Ich wohne selbst auf einem Bauernhof mit Schafzucht, da gibt es natürlich öfter Lammfleisch. Außerdem ist Kürbis gerade in der Saison und wächst in Omas Garten.

Bist du Teenager und möchtest hier auch gerne ein Rezept vorstellen?

Dann schreib uns an buenger-service@kirchschlag.ooe.gv.at



**KIRCH-
SCHLAGER
DIREKTVER-
MARKTER**