

Lammrücken mit Tomaten-Reis-Salat



Zutaten (für 2 Personen):

½ Tomate (ca. 100 g)	½ Prise Zucker
½ rote Chilischote	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	3 Stiele glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	30 g Rauke
325 ml Gemüsefond	75 g Schafskäse
Olivener Öl	250 g Lammrückenfilet
100 g Basmati Reis	½ Tl Oregano (getrocknet)
1 EL Tomatenmark	2 EL Granatapfelsirup

Zubereitung:

Tomate, Chilischote, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Basmatireis zugeben und glasig mitdünsten.

Dann auch das Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Tomatenwürfel, Chili und Gemüsefond zugeben und mit halb geöffnetem Deckel bei mildeste Hitze 20-25 Minuten garen, dabei mit 1 Prise Zucker und Salz würzen.

Inzwischen Petersilie abzupfen und fein schneiden. Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und grob klein schneiden. Schafskäse zerbröckeln.

Lammrückenfilet auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch darin 2-3 Minuten rundum anbraten und in eine ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1-2, Umluft nicht empfehlenswert) 8-10 Minuten garen.

Anschließend bei ausgeschaltetem Backofen und geöffneter Tür 5 Minuten ruhen lassen. Oregano und die Hälfte der Petersilie zum Reis geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden. Reis, Schafskäse, Rauke und Fleisch auf Tellern anrichten. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und mit Granatapfelsirup beträufelt servieren.

