



Asia-Lammrücken mit Walnuss-Pflaume



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 433 kcal/1815 kJ
Eiweiß: 25,8 g Fett: 25,4 g
Kohlenhydrate: 25

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten + Marinierzeit

Zubereitung:

1. Chilischote putzen und die Kernchen entfernen. Die Schote abspülen und fein hacken. Chili mit Sojasauce und Honig verrühren. Den Lammrücken damit kräftig einreiben und in Klarsichtfolie wickeln. Im Kühlschrank 3-4 Stunden marinieren lassen.

2. Backpflaumen mit einer Walnuss füllen. Bacon quer halbieren. Jede Backpflaume mit Bacon umwickeln und mit einem Holzspießchen feststecken.

3. Prinzeßbohnen abspülen und putzen. In Salzwasser ca. 8-10 Minuten kochen.

4. Backofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) vorheizen. 1 Teelöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Speckpflaumen darin ringsum braten. Warm stellen. Übriges Olivenöl in die Pfanne geben. Lammrücken darin von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Reiswein und Lammfond ablöschen. Im Backofen 6-8 Minuten garen.

5. Bohnen abgießen. Lammfond in einen Topf geben und 5 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Lammrücken in Scheiben schneiden und mit dem Bratenfond, den Walnuss-Pflaumen und den Bohnen anrichten.

Zutaten :

1 rote Chilischote
2 EL Sojasauce
1 EL Honig
400 g Lammrückenfilet
12 Backpflaumen (ohne Stein)
12 kalifornische Walnüsse
6 dünne Scheiben Bacon
250 g Prinzeßbohnen
Salz
2 TL Olivenöl
4 EL Reiswein
250 ml Lammfond (aus dem Glas)