

Lammkrone mit Honig –Senf Kruste

Pro Portion:

1 Lammkrone, á 200 g (mit Knochen)

½ Zweig Rosmarin

½ Zehe Knoblauch

12 g Senf (Honigsenf)

Olivenöl

3 g Butter

¼ Zwiebel, gehackt

25 ml Wein, rot

100g Erdäpfel

Salz und Pfeffer

25 g Kopfsalat, Essig und Öl



Die Lammkronen von Sehnen und Fett befreien, salzen, pfeffern und in Olivenöl auf beiden Seiten braten. Einen Rosmarinzweig und die Knoblauchzehen zufügen, im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten weiterbraten.

Die Lammkronen aus dem Ofen nehmen und warm stellen.

Butter erhitzen, die Zwiebeln, den gezupften Rosmarin dazugeben, anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Mit etwas Wasser aufgießen und einkochen lassen. Das Lamm auf der Fleischseite mit Senf einreiben und unter dem Griller überbacken bis die Kruste goldbraun ist. Als Beilage eignen sich heurige Erdäpfel und Kopfsalat.

pro Portion	Kalium	Phosphor	Eiweiß
Lammkrone mit Gewürzen	575	223,0	22,3
Erdäpfel	443	50,0	2,0
Salat	43	6,0	0,4

Berechnung mit GU Nährwert- und Kalorientabelle 2011