

Gärten der Köche

in Schleswig-Holstein



Thomas Friess bedient sich für seine Küche im Restaurant Seebüll aus dem malerischen Nolde-Garten

Marinierter Nordfriesischer Deichlammrücken *von Thomas Friess* ...mit lauwarmem Bohnensalat und Kräutertörtchen

Zutaten (für 4 Personen)

1 Lammrücken, etwa 800 g, **Marinade fürs Lamm:** 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 4 zerdrückte Wacholderbeeren, 100 ml Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblatt, etwas gemahlener Koriander, Cumin und Zimtstange, **Kräutertörtchen:** 4 Stück Blätterteig, rund ausgestochen, 100 g Nordfriesischer Hartkäse, fein gerieben, 100 g Nordfriesischer Hartkäse, klein gewürfelt, 400 ml Creme fraiche, 3 große Eier, Salz, Pfeffer, 1 TL brauner Zucker, 2 Bund Minze, fein gehackt (Libanon Minze), 1 Zweig Rosmarinnadeln, gehackt, 1 Bd Petersilie, gehackt, **Lauwarmer Bohnensalat:** 400 g Pfifferlinge oder Shi Take Pilze, 4 EL Olivenöl, 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt, Salz und Pfeffer, 200 g weiße gegarte Bohnen, 100 g rote gegarte Bohnen, 200 g grüne Bohnen, gegart, **Senfdressing:** 1 EL körniger Dijonsenf, 1 EL feiner Dijonsenf, Apfelessig nach Geschmack, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Bergbohnenkraut, leicht gehackt, 4 EL Olivenöl

Zubereitung: Marinade anrühren und Lammrücken darin mind. 1 Tag ziehen lassen. Dann Ofen auf 180 Grad, den Lammrücken in der Pfanne kurz scharf anbraten, dann für etwa eine 1/3 Stunde in den Ofen schieben. Danach etwas ruhen lassen und als einzelne Koteletts aufschneiden. Backofen auf 200°C vorheizen. Blätterteig mit hohem runden Ausstecher ausstechen und im Ring belassen. Gewürfelten Käse darauf verteilen. Alle restlichen Zutaten vermischen und in die Ringe 2/3 gefüllt aufgießen. Nun das Ganze bei 160° C 35-40 Minuten garen. Pilze, gewaschen, in Olivenöl mit Knoblauch kurz sautieren. Nun die Bohnen zugeben und durchschwenken. Mit Bergbohnenkraut, Salz, Pfeffer würzen. Dressing zugeben und lauwarm servieren.

