

## Pochierter Lammrücken

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Zutaten

10 Portionen

---

1,5 kg	Lammrücken	650 ml	Lammfond
5	Kartoffeln	5	Rosmarinzweige
5	Thymianzweige		Olivenöl
	Salz und Pfeffer	1	Dose gehackte Tomaten
5 EL	gehackte schwarze Oliven		Petersilie
2	Zucchini	2	Möhren

### Zubereitung

---

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 4 Min. im Salzwasser blanchieren. Geben Sie es dann in den heißen Fond und anschließend auch die Oliven dazu.

Den Lammrücken kurz in heißem Olivenöl ringsherum anbraten. Danach etwas würzen und mit dem Rosmarin in einem Kochbeutel vakuumieren.

Anschließend wird er ca. 12 Min. im 75 bis 80 °C heißen Wasser pochiert.

Wer keinen Vakuumierer hat, kann den Lammrücken auch so im heißen Fond garen lassen.

Anschließend wird der Lammrücken schön aufgeschnitten und mit dem Gemüse und etwas Fond in einem tiefen Teller angerichtet.

---

Pochierter Lammrücken

Stand 10.12.2020