



Lammrücken in Salbei-Popcorn mit Kürbisspalten und Feldsalat

von Carsten Goms

Zutaten (für vier Portionen):

800 g Lammrücken, pariert
80 g Popcorn-Mais
6-8 frische Salbeiblätter
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Kürbis:

600 g Hokkaido-Kürbis
2 EL Olivenöl
2 TL Pumpkin-Spice-Gewürz (bestehend aus Zimt, Muskat, Ingwer, Nelken und Piment)
Salz

Feldsalat & Vinaigrette:

150 g Feldsalat
1/2 Granatapfel, Kerne gelöst
3 EL Granatapfelsaft
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Salbei-Popcorn:

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Salbeiblätter hineingeben und kurz frittieren, bis sie knusprig sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Mais in das aromatisierte Öl geben, leicht salzen und bei geschlossenem Deckel poppen lassen. Das fertige Popcorn zusammen mit den frittierten Salbeiblättern in einem Mixer grob zerkleinern.

Hauptgericht:

Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl wenden, anschließend in der Salbei-Popcorn-Mischung panieren und zur Seite stellen.

Den Kürbis in Spalten schneiden, mit Olivenöl, Pumpkin-Spice-Gewürz und Salz marinieren. Auf den heißen Grill legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten grillen, bis er weich und leicht geröstet ist.

Für die Vinaigrette Granatapfelsaft, Weißweinessig, Honig und Olivenöl miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat putzen, trockenschleudern und mit den Granatapfelkernen in eine Schüssel geben. Kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermengen.

Den Lammrücken auf direkter Hitze rundum scharf angrillen. Danach bei indirekter Hitze auf eine Kerntemperatur von 56 Grad garziehen lassen. Anschließend kurz ruhen lassen und in Tranchen aufschneiden.

Lammrücken mit den Kürbisspalten und dem Feldsalat anrichten und sofort servieren.