



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Das kriegst Du gebacken!

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

1 Stück(e) Lammrücken mit ca. 200 bis 250 g ohne Knochen - bratfertig

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln - gewaschen, mit Schale

300 g Karotten - geschält

2 Esslöffel einfaches Olivenöl

2 Teelöffel Dijonsenf

3 Scheibe(n) Landrauchschinken (oder weglassen)

Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Petersilie, Ysop, etc. - gewaschen, getrocknet und gehackt
(alternativ gehen auch getrocknete Kräuter)

Mögliche Gewürze: Verschiedene Pfeffer z. B. schwarz, grün, weiß; langer Pfeffer, wenig Szechuanpfeffer, Chili oder Cayennepfeffer, wenig Zimt, Ingwerpulver, Salz, Fleur de Sel

Zubereitung

1. Den Backofen zusammen mit einem Backblech (mittig im Ofen platziert) und einem Gitter darüber auf 220 °C Umluft vorheizen lassen. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Die Kartoffeln in ca. 1,5 cm Scheiben oder Spalten schneiden, in eine Schüssel geben, kurz kalt abspülen und abschütten. Anschließend mit 1-2 EL einfachem Olivenöl, etwas Salz, groben Pfeffer und gehacktem Rosmarin gut durchmischen. Ein Backpapier zerknüllen und wieder «entknüllen», auf das Blech im Ofen legen, die Kartoffeln darauf verteilen und in den Ofen schieben.

Einen Timer auf 18 Minuten stellen.

Erklärung: Durch das Zerknüllen bleibt das Backpapier liegen und legt sich nicht über die Kartoffeln.

3. Jetzt die Karotten in ähnlich große Stifte schneiden und in die Schüssel von den Kartoffeln geben. Mit etwas Olivenöl, Salz, Cayenne, wenig Zimt, Ingwerpulver würzen, gut durchmischen und ebenfalls auf das gleiche Blech geben und in den Ofen schieben. Der Timer sollte so bei 15 Minuten sein.

4. Die Kräuter hacken und beiseitelegen.

5. Den Landrauschsinken auf dem Schneidebrett oder einem Teller zu einem Rechteck auslegen und den Lammrücken darauflegen. Das Lamm beidseitig mit Senf einstreichen, mit Pfeffer, Kräutern einstreuen und in den Landrauschsinken einrollen.

Tipp: Der Lammrücken bildet einen rechten Winkel zu den Schinkenscheiben . Wer keinen Schinken will oder hat, kann noch leicht salzen.

6. Jetzt kannst Du schon mal alles bis auf das Brett aufräumen, abwaschen und putzen.

7. Wenn die 18 Minuten um sind: Den Lammrücken auf das Gitter im Ofen legen. Wer mag, kann noch ein kleines Stück Backpapier oder Alufolie darunterlegen. Das Ganze für ca. 10 bis 12 Minuten, je nach gewünschtem Garpunkt, im Ofen zusammen mit dem Rest backen.

8. Jetzt kannst Du 10 bis 12 Minuten machen, was Du möchtest . Kurz vor dem Ende der Garzeit noch einen Teller für ca. 1 Minute warm stellen.

9. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und alles auf einen Teller anrichten. *Hinweis: Das Fleisch mit ca. 44 - 46 °C aus dem Ofen nehmen und ca. 2 – 3 Minuten auf dem warmen Teller liegen lassen. Es sollte nun ca. 54 °C Kerntemperatur haben - ist also schön medium gegart.*

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Fleisch oder Fisch:

Du kannst anstelle des Lammrückens z. B. Hähnchenbrust nehmen, diese dann einfach auf ca. 72 bis 75 °C garen. Gut funktioniert auch ein Hühnchenschenkel, diesen mit Knoblauch-Kräuter-Öl einreiben, salzen und für ca. 25 Minuten mit im Ofen garen. Auch ein Stück Lachs ist analog möglich. Du kannst die Gewürze und Kräuter variieren.



Gleiche Machart und doch ganz anders: Lachs mit Ofengemüse!

Gemüse:

Hier kannst Du auch andere Wurzelgemüse nehmen. Auch das Rezept für im Ofen [gebackene Auberginen](#) oder für das [Ofengemüse](#) geht hier gut zusammen.

Beilage:

Du kannst auch einfach mehr Gemüse machen oder Süßkartoffeln verwenden.

Mal zwischendurch: Danke Euch, Ihr seid die Besten!

Die Zeit vergeht und ich durfte hier schon einige Rezepte veröffentlichen. Vor Kurzem hatte ich mein 100. Jubiläum, aber wem erzähle ich das? Schön, dass genau Du auch heute wieder hier bist. Vielen Dank für Dein Interesse und Deine Treue. Meine Freundin Caroline – die dafür sorgt, dass jede Woche pünktlich ein neues Rezept im Backend unseres Magazins bereitsteht – und ich freuen uns sehr, dass wir Dich in diesem Rahmen auf Deinem Weg ein wenig begleiten dürfen.

Hast Du Wünsche, Anregungen oder Ideen, dann schreib uns doch einfach in die Kommentare, wir freuen uns über Deine Rückmeldung.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Felix & Caroline