Niedergegartes Lammnierstück mit Kräuterbutter und Bulgur

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 10 min
Aktivzeit: 55 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

2	Nierstücke vom Schweizer Lamm, je ca. 260 g
	Salz
	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
6 Zweige	Rosmarin
1 Bund	Petersilie
3	Knoblauchzehen
80 g	weiche Butter
2 EL	grobkörniger Senf
2 EL	Rahm
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 dl	Gemüsebouillon
200 g	Bulgur
800 g	Krautstiele
1	rote Zwiebel
1 dl	Wasser

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

604	kcal
38 g	Eiweiss
41 g	Kohlenhydrate
30 g	Fett

enthält Gluten
enthält Laktose

Viele feine Unterschiede

Hier findest du alle guten Gründe, die für Schweizer Fleisch sprechen.

Zubereitung

1. Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Lamm mit Salz würzen. Die Hälfte des Öls in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch auf jeder Seite 1 Minute kräftig anbraten. In eine feuerfeste Form geben und im Backofen bei 80 °C ca. 1 Stunde garen (Kerntemperatur 58 °C). Bratpfanne beiseitestellen.

3 Rosmarinnadeln abzupfen und zusammen mit der Petersilie hacken. Knoblauch schälen und hacken. Alle diese Zutaten mit Butter, Senf und Rahm mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

4 In einer Pfanne Bouillon aufkochen. Bulgur beifügen und 10 Minuten kochen lassen. Dann zugedeckt auf kleinster Stufe weitere 10 Minuten ausquellen lassen.

5 Krautstiele waschen. Krautstielgrün von den Stängeln schneiden. Stängel und Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer weiten Pfanne restliches Öl erhitzen und Stängel sowie Zwiebel andünsten. Wasser beifügen, das Gemüse salzen und zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten. Dann Blätter beifügen und 5 Minuten mitdünsten. Zuletzt den Bulgur untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 In der Bratpfanne die Kräuterbutter aufschäumen lassen und das Lamm darin wenden. Fleisch in breite Tranchen schneiden und mit der verbliebenen Butter und dem Krautstiel-Bulgur servieren.