



Lammrücken Imker-Art

(4 Portionen)

Zutaten:

- 1 TL Senfkörner
- 3 EL BIHOPHAR Akazien-Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Lammrückenstücke mit je 4 Koteletts

Zubereitung:

Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie aufplatzen und mit BIHOPHAR Akazien-Honig, Olivenöl, Zitronensaft und Tomatenmark verrühren. Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken, zugeben und alles pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin waschen, Nadeln abziehen, fein hacken und ebenfalls zugeben. Lammfleisch mit der Paste bestreichen und abgedeckt im Kühlschrank ca. eine Stunde marinieren.

Elektro-Backofen auf 220 Grad vorheizen. Lammrücken auf dem Grillrost ca. 20-30 Minuten garen (Elektro- und Gasbackofen 220 Grad/Stufe 5, Umluft 200 Grad), nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden. Dazu schmeckt Couscous und Bohnen-Tomaten-Gemüse.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Marinierzeit: ca. 60 Minuten

