

# Jeder kann kochen, man braucht nur Mut: Lammrücken an Thymiansosse



Moin liebe Lecker Schmecker. Am Herd des Nordhessen Journals steht Nils Kreidewolf, Koch und Inhaber des Bürgerhof Bad Zwesten. In der Kategorie: Jeder kann kochen, man braucht nur Mut gibt es heute: **Lammrücken an Thymiansosse**

Für 4 Personen:

- 800g Lammrücken
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Zimt(kann, muss nicht)
- 1-2 Zwiebeln
- Rotwein

Zu Beginn teilt Ihr den Lammrücken in Portionsstücke von 200g auf. Dann reibt Ihr eure Lammstücke mit den angegeben Gewürzen gut ein. Wenn Ihr es mit dem Zimt probieren wollt, dann verwendet bitte nur eine Prise. Falls Ihr frische Kräuter haben solltet, dann legt diese beim Anbraten mit in die Pfanne.

Wichtig: Die Pfanne muss, bevor Ihr das Lamm hineingebt, richtig heiß sein damit Ihr das Fleisch richtig scharf anbraten könnt. Reduziert nach dem Anbraten die Hitze und lasst das Bratgut langsam fertig garen.

Wenn Ihr euch eure Soße selber ziehen wollt, dann nehmt das Fleisch nach dem Garen aus der Pfanne. Schneidet eine Zwiebel in Würfel und röstet diese mit dem Rest in der Pfanne an. Löscht dann alles mit Wasser und einem Rotwein eures Geschmacks ab. Lasst dann alles aufkochen bis sich alle Bratrückstände gelöst haben. Danach schlägt Ihr die Soße durch ein feines Sieb und schmeckt die Soße nocheinmal ab. Um die Soße etwas anzudicken könnt Ihr etwas Johannesbrotkern Mehl verwenden, aber seid auch dabei sehr vorsichtig, denn sonst wird eure Soße am Ende zu dick. Weniger ist mehr.

Wer das Lamm nicht puristisch mit einem guten Rotwein genießen mag, der kann dazu Bohnen oder Kartoffeln reichen. Viel Spaß beim Nachkochen und habt nur Mut, denn jeder kann kochen.



Wir machen Ihr Leben  
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG