**Zarter Lammrücken mit Gremolata auf gebratenen Ochsenherztomaten mit grünen Bohnen**

Zutaten:

* 2 Lammrücken

Gremolata

* 1/2 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
* 1 Zweig Rosmarin, sehr fein gehackt
* 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
* 1 rote Chili, fein gehackt
* Schale einer 1/2 Bio-Orange
* 6 EL natives Olivenöl
* Salz, Pfeffer, Zucker

Bohnen und Tomaten

* 120 g grüne Bohnen
* 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
* Olivenöl
* Salz
* 2 Ochsenherztomaten, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten
* 1 EL brauner Zucker
* 1 Handvoll schwarze Oliven
* 2 TL Kapern
* 3 EL Olivenöl
* 1 EL Zitronensaft
* 1 EL Honig
* Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Gremolata

Alle Zutaten für die Gremolata in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Lammrücken

Den Backofen auf 100°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pfanne bei starker Hitze erhitzen, etwas Rapsöl in die Pfanne geben und den Lammrücken von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Die Nadel des Fleischthermometers in die Mitte des Rückens stechen und den Lammrücken im Ofen auf eine Kerntemperatur von 53 Grad garen lassen. Herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen, in dieser Zeit gart der Rücken noch um 1-2 Grad weiter. Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und erst kurz vor dem Servieren aufschneiden und auf den gebratenen Ochsenherztomaten verteilen. Die Gremolata auf dem Fleisch verteilen

Grüne Bohnen

Die Bohnen in kochendem Wasser 8 Minuten kochen, dann abgießen und kalt abschrecken.

Vor dem Servieren in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, in etwas Olivenöl und zusammen mit

Knoblauch, anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ochsenherztomaten

Den Backofen auf 100°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Ochsenherztomaten vor dem Braten mit braunem Zucker bestreuen und in einer heißen Pfanne von jeder Seite ein paar Sekunden anbraten. Nicht zu lange, damit sie noch ein wenig von ihrer Festigkeit behalten. Die Tomaten auf dem Teller anrichten, leicht salzen und mit der Vinaigrette beträufeln. Die Kapern und Oliven auf dem Teller verteilen sowie die grünen Bohnen und das aufgeschnitten Fleisch auf den Tomaten anrichten.