

## LAMMRÜCKEN an Lamm-Jus mit Taboulé und Spargel-Radieschen-Gemüse

---

### EINKAUFLISTE

800 g	Lammrücken
800 ml	Lamm-Fond
100 g	Bulgur
300 g	Spargel . weiß
300 g	Spargel .grün
1 Bd	Radieschen . mind. 5 Stck.
1	Zwiebel
1	Knoblauch
2	Tomaten
1	Zitrone
100 g	Champignons
1 Bd	Thymian . mind. 4 Zweige
1 Bd	Rosmarin . mind. 4 Zweige
1 Bd	Schnittlauch
1 Bd	Petersilie . glatt . mind. 10 Stiele
1 Bd	Minze . mind. 8 Stiele
1 kl. Ds	Tomatenmark
100 g	Gemüsebrühe . BDH*
1 Fl	roter Portwein . Tawny
1 Fl	Rotwein
1 kl. Fl	Ahornsirup
1 kl. Fl	Honig
50 g	Butter
1 Fl	Rapsöl
1 Fl	Olivenöl
1 Pk	Speisestärke

Salz . aus der Mühle

Pfeffer . aus der Mühle

\* Bestellen Sie rechtzeitig unsere vorzügliche BENEN-DIKEN-HOF-Gemüsebrühe  
<https://benen-diken-hof.de/de/shop/>