

## Fűszeres morzsában sült báránykorona



### Hozzávalók

kb. 90 dkg báránykaraj egyben (ha lehet, a rajta lévő oldalassal együtt, pontosabban oldalascsonntal együtt), 3-4 evőkanál olívaolaj, só, őrölt fekete bors, 2 evőkanál dijoni mustár, 2 dl víz

a fűszeres morzsához:

10-12 dkg durva (nagyobb darabos) zsemlemorzsza, 1 evőkanál finomra vágott petrezselyem, 1-1 csapott kiskanál friss rozsmaring és kakukkfű (esetleg szárítottak), 3-4 evőkanál olívaolaj

1. Először a fűszeres morzsát készítjük el: a zsemlemorzsát az apróra vágott zöldfűszerekkel összekeverjük, majd az olajat is beledolgozzuk. Akkor jó, ha tapintásra kicsit összeállt. A sütőnek forrónak kell lennie, ezért nagy lángra állítva (230 °C; légkeveréses sütőben 210 °C) előmelegítjük.
2. A hús előkészítése következik. Ha a hagyományos módon bontott karajt vásároltuk, abban nincs hosszú csont, csak meg kell mosni, és a nedvességet leitatni róla. Ebből azonban nem lesz igazán mutatós báránykorona, mert ehhez olyan hús kell, amin az oldalascsont is rajta van. Ilyet többnyire csak fotókon láthatunk, hacsak nincs hentes ismerősünk, aki az oldalassal együtt egy ilyen húsdarabot vág le nekünk. De vehetünk negyed bárányt is, amit otthon készítünk elő úgy, hogy az oldalast a csonttól lefejtjük, így az utóbbi koronaszerűen a karajon marad.
3. Az olajat egy serpenyőben megforrósítjuk, és a húst oldalanként kb. 5 perc alatt pirosra sütjük benne. Ha van báránycsont (az otthoni előkészítésnél biztosan marad), azt is mellédobjuk, később jó ízt ad a pecsenye levének. 4. Az elősütés végeztével a karajt megsózzuk, megborsozzuk, és 10 percre a sütőbe toljuk. Ezután a húst - vigyázva, hogy a csontra ne kerüljön - a mustárral körbekenjük, a fűszeres morzsát egyenletesen rátapasztjuk, végül a sütőbe visszatolva 12-15 percig sütjük. Ha kész, 10 percig letakarva pihentetjük, mielőtt fölszeletelnénk.
5. Visszamaradó „szaftját” lábasba öntjük, papírszalvétával a zsír egy részét „lekapjuk” róla, majd a vízzel fölöntve 5 percig főzzük, végül leszűrjük. Ezt az ízes pecsenyelevet külön kínáljuk a csontok mentén fölszeletelt pecsenyéhez. Párolt friss zöldségekkel kínáljuk.

## Fűszeres morzsában sült bányakorona

Jó tanács

- A fűszeres morzsát fölaprított zsályával és pépesre zúzott fokhagymával is fűszerezhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 433 kcal

Italajánlat: száraz vörösbor például Villányi pinot noir