Gebratene Lammnüsschen mit Ratatouille

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (4 Personen)

» 500g Lammfilet
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 4 EL Olivenöl
» Salz & Pfeffer
» 1 TL geh. Rosmarin
» 1 TL geh. Thymian
» 1 Zucchini
» 1 gelbe Paprika
» 1 grüne Paprika
» 1 rote Paprika
» 1 Zwiebel(n)
» 2 Zweige Rosmarin
» 2 Zweige Thymian
» 4 Tomate(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Lammfilet trockentupfen, in Portionsstücke schneiden. Knoblauch abziehen, zwei Zehen hacken. 2EL Öl, Pfeffer, gehackten Rosmarin und Thymian verrühren. Fleisch damit bestreichen, ca. 60min marinieren.

2. Zucchini waschen, putzen, würfeln. Paprika abbrausen, vierteln, putzen, in Stücke teilen. Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden. 2EL Öl erhitzen. Gemüse darin ca. 5min schmoren. Übrige Knoblauchzehe dazupressen. Rosmarin-, Thymianzweige abbrausen, trockenschütteln, zum Gemüse geben. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, in Stücke schneiden. 2-3min mitschmoren, würzen.

3. Die Lamm-Medaillons in einer heißen Pfanne je Seite 3-4min braten. Anschließend salzen. Mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten. Evtl. mit Thymian garnieren und servieren. Dazu nach Wunsch Kartoffelgratin oder Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen reichen.

Nährwerte: 390kcal/E27g/F28g/KH8g pro Portion

angelegt am: 20.08.2004 Rezept-Nr: 1226

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke