

Rezept

Gebratene Lammkeule mit Ratatouille

Ein Rezept von Gebratene Lammkeule mit Ratatouille, am 25.04.2024

Zutaten

100 g Zwiebel	je 1 rote und gelbe Paprika
100 g Tomaten	200 g Zucchini
Salz	Pfeffer
Zucker	150 ml Tomatensauce (siehe Rezept-Tipp)
5 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	50 g Pinienkerne
600 g Lammkeule ohne Knochen	1 kleines Bund Petersilie
1 EL Butter	1 kleines Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Paprika, Tomaten und Zucchini waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Schnellkochtopf geben. Das Gemüse salzen, zuckern und gut kneten.
2. Anschließend die Tomatensauce, 2 EL Olivenöl, 1 ungeschälte, angeschlagene Knoblauchzehe und 1 Zweig Thymian dazu geben und alles aufkochen lassen. Den Topf verschließen und auf höchste Stufe erhitzen. Wenn der Druck aufgebaut ist, die Hitze reduzieren und ca. 2 Min. kochen lassen.
3. Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und herausnehmen. Tipp: Die Pinienkerne und andere Nüsse nach dem Rösten nie in der Pfanne lassen. Sie werden sonst in der heißen Pfanne zu dunkel. Besser auf einen Teller schütten, auf dem sie abkühlen können.
4. Die Lammkeule in ca. 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Olivenöl in die Pfanne gießen, das Fleisch mit 1 Zweig Thymian und 1 ungeschälten, angeschlagenen Knoblauchzehe in die kalte Pfanne legen. Dann die Pfanne stark erhitzen und das Fleisch anbraten, nach 2 Min. wenden und auf halbe Hitze reduzieren.
5. Die Petersilie waschen, die Blätter in Streifen schneiden. Butter und Petersilie nach weiteren 2 Min. zum Fleisch geben, aufschäumen lassen und über das Fleisch schöpfen.
6. Den Schnellkochtopf vom Herd nehmen, abdampfen lassen und öffnen. Basilikum abbrausen, Blätter in Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl unter das Gemüse rühren. Das Lammfleisch mit dem Gemüse auf 4 Tellern anrichten und die Pinienkerne darüber streuen.