

Rezept

Gebratene Lammscheiben mit Ofengemüse

Ein Rezept von Gebratene Lammscheiben mit Ofengemüse, am 28.06.2026

Zutaten

160 g Zwiebeln	500 g Kartoffeln, festkochend
2 Knoblauchzehen	1 kleiner Zweig Rosmarin
3-4 Zweige Thymian	Meersalz, z.B. Fleur de Sel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 Prise getrocknete Chiliflocken
5 EL Olivenöl	150 g Kirschtomaten
350 g ausgelöster Lammrücken	1 kleine Knoblauchzehe
1 Gefrierbeutel	Fleischklopfer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen.
2. Zwiebeln abziehen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauchzehen mit der Handinnenfläche andrücken, schälen und halbieren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Einige Nadeln Rosmarin abzupfen und grob schneiden. Von 1-2 Zweigen Thymian die Blätter abzupfen, die übrigen Zweige beiseitelegen.
3. Zwiebeln, Kartoffeln und Knoblauch in eine ofenfeste Form geben, mit den Kräutern, 2 Prisen Meersalz, Pfeffer und Chiliflocken bestreuen. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln, durchmischen und im Backofen etwa 30 Min. garen. Die Kirschtomaten waschen, nach etwa 30 Min. zu den Kartoffeln geben und alles weitere 20 Min. garen.
4. Inzwischen das Lammfleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, evtl. von Sehnen befreien und in etwa 40 g schwere Stücke schneiden. Den Gefrierbeutel an den beiden Längsseiten aufschneiden. Die Lammstücke mit der breiten Oberfläche nach oben in den aufgeklappten Gefrierbeutel geben, abdecken und mit einem Fleischklopfer möglichst dünn klopfen. Die anderen Lammfleischscheiben ebenfalls auf diese Weise flach klopfen.
5. Die Knoblauchzehe in der Schale andrücken. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und 1 Zweig Thymian ins Öl geben. Lammscheiben hineinlegen und in der Pfanne mit Meersalz und Pfeffer würzen. 1 Min. bei mittlerer Hitze braten, wenden und noch 1 Min. braten. Pfanne vom Herd nehmen und noch 1 Min. ziehen lassen.
6. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf vorgewärmten Tellern zusammen mit dem Fleisch anrichten. Alles mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren. Fleisch und Gemüse nach Geschmack noch mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.