

## Rezept

# Gemüse-Lamm-Pastete

Ein Rezept von Gemüse-Lamm-Pastete, am 09.06.2026

## Zutaten

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>600 g</b> Lammfleisch (aus der Keule)         | <b>2</b> Zwiebeln                |
| <b>2</b> Knoblauchzehen                          | <b>2</b> rote Paprikaschoten     |
| <b>2</b> Auberginen                              | <b>6 EL</b> Olivenöl             |
| Salz   | Pfeffer                          |
| <b>3 EL</b> Tomatenmark                          | <b>1 TL</b> getrockneter Oregano |
| <b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel               | <b>200 g</b> Schafkäse (Feta)    |
| <b>1 Bund</b> Petersilie                         | ca. 60 g Butter                  |
| <b>250 g</b> Yufka- oder Fillo-Teig (10 Blätter) |                                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Springform von 26 cm Ø | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

## Zubereitung

1. Fleisch von Sehnen und Fett befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. Paprikaschoten und Auberginen waschen, putzen und separat in 1 cm große Würfel schneiden.
2. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch mit der Hälfte des Knoblauchs darin rundherum scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, das Fleisch salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze anbraten. Das Fleisch dazugeben, Tomatenmark, Oregano und Kreuzkümmel unterrühren und alles 1 Min. unter Rühren braten, herausnehmen.
3. Die Pfanne reinigen, 3 EL Öl darin erhitzen. Auberginen mit etwas Knoblauch rundherum bei mittlerer Hitze 3 Min. braten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Paprikaschoten mit übrigem Knoblauch in 1 EL Öl 3 Min. anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Fleisch und Gemüse mischen, abkühlen lassen.
4. Den Schafkäse trocken tupfen und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Backofen auf 180° vorheizen. Butter schmelzen und die Springform dünn mit etwas Butter ausstreichen. Die Teigblätter einzeln dünn mit flüssiger Butter bestreichen. 2 Blätter in die Mitte der Form legen, die übrigen überlappend so in die Form legen, dass immer gut die Hälfte über den Rand hängt.
5. Die leicht abgekühlte Fleisch-Gemüse-Masse mit Käse und Petersilie mischen, eventuell nochmals würzen (eher sparsam salzen, da der Käse oft sehr salzig ist) und in die Form füllen. Die überhängenden Teigblätter locker nach innen über die Füllung schlagen und mit Butter bestreichen. Die Pastete im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 30 Min. goldbraun und knusprig backen (sollte sie zu schnell bräunen, gegen Backzeitende ein Backpapier darüberlegen). Die fertige Pastete vor dem Anschneiden unbedingt 5 Min. ruhen lassen. Lecker dazu: frischer, cremiger Naturjoghurt.