

Rezept

Lammlachse mit Kartoffel-Apfel-Gemüse aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Lammlachse mit Kartoffel-Apfel-Gemüse aus der Heißluftfritteuse, am 23.04.2024

Zutaten

Für das Gemüse:

750 g festkochende Kartoffeln
Salz

4 TL Traubenkernöl (1 Dosierlöffel)
3 säuerliche Äpfel

2 Knollen Fenchel
Pfeffer

1 TL Currypulver

Für das Fleisch:

4 Lammlachse (à 120 g)

1 EL Garam Masala (Gewürzmischung; aus dem Asialaden)

16 Scheiben geräucherter Speck

Außerdem:

Holzspießchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 23 g F, 35 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel gründlich mit Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Den Fenchel waschen, putzen. Knollen halbieren, den Strunk entfernen und das Gemüse in Stücke schneiden, dann beiseitestellen.
2. Die Kartoffelwürfel in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben, salzen, pfeffern und mit 1 Dosierlöffel Öl beträufeln. Den Deckel schließen und den Timer auf eine Gesamtzeit von 40 Min. einstellen. Auf den Button »2 in 1« drücken, bis das Symbol für »Fleisch« erscheint. Den Timer hier auf 5 Min. einstellen und das Gerät starten.
3. Nach 15 Min. den Fenchel und das Currypulver hinzugeben. Die Äpfel waschen, schälen und vierteln. Die Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in nicht zu kleine Stücke schneiden. Nach weiteren 10 Min. zu den Kartoffeln geben.
4. Das Fleisch mit einem scharfen Messer von evtl. vorhandenen Sehnen oder Häuten befreien. Die Gewürzmischung auf die Lammlachse streuen und ein wenig andrücken, sodass sie haften bleibt. Das Fleisch nun in den Speck einwickeln, evtl. mit Holzspießchen fixieren.

5. Bei Erklängen des Signaltons das Fleisch auf die Grillplatte geben und diese in das Gerät einsetzen. Den Deckel schließen und die Lammlachse über die restliche Garzeit braten. Nach 3 Min. das Fleisch einmal wenden.