

Rezept

Lammrücken auf gebratenen Tomaten

Ein Rezept von Lammrücken auf gebratenen Tomaten, am 22.09.2023

Zutaten

2 Lammlachse (à 150 g, Lammrücken ohne die Knochen)	Salz
	Pfeffer
2 TL Olivenöl	100 g Kichererbsen (aus der Dose)
250 g Kirschtomaten	5 schwarze Oliven (ohne Stein)
1 Knoblauchzehe	1 milde rote Chilischote
1 TL getrockneter Rosmarin	100 g TK-Erbesen
1 TL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 19 g F, 37 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 140° vorheizen. Lammlachse waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen. Darin die Lachse bei starker Hitze auf jeder Seite 1 Min. anbraten. Herausnehmen, auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. medium, also schön rosa, garen. Die Pfanne sauber auswischen.
2. In der Zwischenzeit die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Oliven grob hacken. Knoblauchzehe schälen und fein hacken oder durchpressen. Die Chilischote putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.
3. In der Pfanne das restliche Öl erhitzen. Darin die Tomaten bei geringer Hitze 5 Min. sanft braten. Die Oliven, den Knoblauch, Chili und Rosmarin dazugeben, alles gut durchrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsen und gefrorene Erbsen unterrühren und 3 Min. mitgaren. Mit dem Honig würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die gebratenen Tomaten auf Teller verteilen. Das Lammfleisch aus dem Ofen nehmen. Die Lammlachse jeweils zweimal schräg durchschneiden und auf die Tomaten setzen. Servieren.