

Rezept

Lammrückenfilet auf Ratatouille

Ein Rezept von Lammrückenfilet auf Ratatouille, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 kleines Lammrückenfilet (ca. 200 g) | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 2 TL Olivenöl | 1/2 TL getrocknete Kräuter der Provence |
| Salz | 1 Stück Aubergine (ca. 100 g) |
| Salz | 1 kleine Zwiebel |
| 1 kleine Knoblauchzehe | 1 1/2 Paprikaschoten (rot, gelb, grün gemischt) |
| 1 kleiner Zucchini (ca. 100 g) | 1 Strauchtomate |
| 2 EL Olivenöl | Pfeffer |
| 1/2 TL getrocknete Kräuter der Provence | |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Das Lammfleisch trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 1 TL Olivenöl und den Kräutern verrühren, das Fleisch damit einreiben und beiseitestellen.

2. Inzwischen für die Ratatouille die Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 10 Min. Wasser ziehen lassen (der Rest der Aubergine hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks 2-3 Tage). Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Die Paprikahälften putzen, waschen und klein schneiden. Den Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und die Hälften in Halbmonde schneiden. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, vom Stielansatz befreien und klein schneiden.

4. Den Backofen auf 150° (Umluft 130°) vorheizen. Auberginen ausdrücken und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze 3 Min. braten, herausnehmen. 1 weiteren EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Paprikaschoten und Zucchini dazugeben und 3-4 Min. mitbraten. Auberginen und Tomate untermischen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

5. Die Ratatouille in eine Auflaufform (14 cm Ø) füllen und für 15 Min. in den heißen Backofen (Mitte) stellen.

6. Die Pfanne auswaschen, den übrigen TL Olivenöl darin erhitzen. Lammrückenfilet trocken tupfen, salzen und von jeder Seite 2 Min. braten. In Alufolie wickeln, mit in den Backofen legen und 10 Min. nachgaren lassen. Ratatouille auf einen Teller geben. Lamm in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Fleischsaft aus der Folie darüberträufeln.