

Rezept

Ratatouille mit Lamm

Ein Rezept von Ratatouille mit Lamm, am 17.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kleine Aubergine (ca. 200 g) | Salz |
| 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| je 1 rote und gelbe Paprikaschote | 2 kleine Zucchini (je ca. 100 g) |
| 1 große Fleischtomate | 4 EL Olivenöl |
| 1 gehäufter TL getrocknete Kräuter der Provence | 6-8 Lammkoteletts (je ca. 70 g) |
| frisch gemahlener Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine putzen, waschen, erst in ca. 1 cm dicke Scheiben und diese in 1 cm große Würfel schneiden. In ein Sieb geben, mit ca. 1 TL Salz bestreuen und 10 Min. Wasser ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten halbieren, Stiel, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und ohne Stielansätze in Scheiben schneiden. Die Tomate waschen und ohne Stielansatz ca. 1 cm groß würfeln.
2. Die Auberginenwürfel ausdrücken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und die Auberginenwürfel darin 3-4 Min. braten. Auberginen herausnehmen und die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.
3. Einen Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen und 2 EL Öl hineingeben. Zwiebel und Knoblauch darin 1 Min. anbraten. Paprikaschoten und Zucchini dazugeben und 3 Min. unter Rühren mitbraten. Aubergine, Tomate und die getrockneten Kräuter dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Inzwischen die Lammkoteletts kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die ausgewaschte Pfanne wieder erhitzen und das übrige Öl (1 EL) hineingeben. Die übrige Knoblauchzehe ungeschält zerdrücken und in die Pfanne geben. Die Lammkoteletts auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Das Ratatouille auf zwei Teller verteilen und die Lammkoteletts darauf anrichten.