

EDEKA KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

LAMMLACHS IM KARTOFFELMANTEL

mit Ratatouillegemüse


NEUE
REZEPTE ZUM
SAMMELN



Dirk Luther

Lammlachs im Kartoffelmantel

mit Ratatouillegemüse



ZUTATEN

LAMMLACHS
650 g Lammlachs
4 große Kartoffeln
1 EL Mehl
1 Eigelb
4 Thymianzweige, Blätter
abgezupft und fein gehackt
2 EL Paniermehl
Rapsöl zum Braten
Salz und Pfeffer aus der Mühle

RATATOUILLEGEMÜSE
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
600 g Unsere Heimat Tomaten
1 Aubergine
1 Zucchini
8 EL bestes Olivenöl
3 Thymianzweige
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer
100 ml Tomatensaft
2 EL Korianderkörner
1/2 Bd. Basilikum, in feine
Streifen geschnitten

LAMMLACHS

Als Lammlachs wird küchensprachlich der Kernmuskel des Rückens von Lämmern



bezeichnet. Er ist Bestandteil des Kotelettstrangs und ist größer als das benachbarte Filet, aber vergleichbar mager und frei von Sehnen.



Rispentomaten

★ PROFITIPP

Viele Gewürze entfalten erst durch das Rösten ihr volles Aroma. Achten Sie darauf, dass die Hitze langsam zugeführt und nicht zu hoch wird. Zu hohe Hitze zerstört die enthaltenen ätherischen Öle und die Gewürze können bitter werden.



LAMMLACHS Kartoffeln schälen, grob raspeln und mit den Händen gut ausdrücken. In einer Schüssel die Kartoffelraspel mit dem Mehl und dem Eigelb gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem gehackten Thymian verfeinern. Den Lammlachs abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Paniermehl bestreuen. Die Kartoffelmasse fest auf den Lammlachs drücken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch erst auf der Kartoffelseite anbraten, umdrehen und danach im vorgeheizten Ofen bei 135° C ca. 12–15 Minuten garen. Anschließend 2 Minuten ruhen lassen.

RATATOUILLEGEMÜSE Die Paprikaschoten halbieren, putzen, entkernen, abbrausen, abtropfen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden, den Knoblauch ebenfalls abziehen und fein würfeln. Tomaten 5 Sekunden in kochendes Wasser legen, dann in Eiswasser abschrecken, häuten, entkernen und würfeln. Aubergine und Zucchini waschen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zuerst die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Dann die Paprikaschoten und den Knoblauch zufügen, alles unter Rühren 5 Minuten garen. Die Tomaten zugeben und das Gemüse weitere 3 Minuten schmoren.

In einer anderen Pfanne die Auberginen- und die Zucchiniwürfel nacheinander in jeweils 2 EL Olivenöl rundum goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zusammen mit dem Lorbeerblatt und den Thymianzweigen zum Tomaten-Paprika-Gemüse geben. Alles mischen, mit Tomatensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze zugedeckt ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze schmoren. Unterdessen die Korianderkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann mit einem breiten Messer zerdrücken. Das Lorbeerblatt und den Thymian entfernen und das Gemüse mit Basilikum und Koriander bestreuen.

ANRICHTEN Das Ratatouillegemüse auf 4 Teller verteilen. Das Fleisch aufschneiden und zu dem Gemüse anrichten.