



Gegrillte Lammkeulenscheiben mit Wurzelgemüsestampf

Zutaten für vier Portionen

4 Lammkeulenscheiben (à 200 g)
2 EL Olivenöl
150 ml Lammfond
1 EL gestoßener bunter Pfeffer
1 EL gehackte Minze
1 EL gerebelter Thymian

12 kleine Strauchtomaten
4 Knoblauchzehen
200 g Zucchinischeiben
250 g mehlig kochende Kartoffeln
60 g Karotten
80 g Pastinaken
60 g Sellerie
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
2 EL Sauerrahm
1 TL gemahlener Kardamom
1 TL Curry
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Lammscheiben beidseitig mit Salz würzen, Außenhaut etwas einschneiden, damit sie sich beim Braten nicht zusammenzieht, einreduzierten Lammfond mit gestoßenem bunten Pfeffer, gehackter Minze und gerebeltem Thymian gut vermengen.

Lammscheiben auf den Grill oder in die Grillpfanne legen, einmal wenden, mit dem reduzierten Fond und mit den Aromaten einstreichen, einziehen lassen, Zucchinischeiben, Knoblauchzehen und Strauchtomaten mit auf den Grill legen, mit Salz und Pfeffer anwürzen.

Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Sellerie schälen, würfeln, in Gemüsebrühe weich kochen, abschütten, stampfen, etwas Sauerrahm und Milch zufügen, mit gemahlenem Kardamom, Curry, Salz und Pfeffer würzen, nochmals gut durchstampfen, auf Teller seitlich anhäufen, Lammscheibe mit Zucchini, Strauchtomaten und Knoblauchzehen mit anrichten, mit Thymianzweig garnieren.

Nährwert pro Portion

532 kcal – 25 g Fett – 56 g Eiweiß – 23 g Kohlenhydrate – 2 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei und eifrei.