



## Lammlachs im Gemüsereigen

### Zutaten für vier Personen

600 g Lammrücken  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TL Kardamom  
1 TL Chiliflocken  
1/2 EL frischer Ingwer  
1 1/2 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 Frühlingszwiebel  
250 ml Lammfond  
1 TL Maismehl  
1 mittelgroße Aubergine  
4 Minipaprika  
1/4 Bund Zitronenthymian  
1 1/2 EL Olivenöl  
8 Bauchspeckscheiben, mager  
Salz  
Pfeffer

### Für die Beilage

400 g gebratene Kartoffelspalten  
2 EL Olivenöl

### Zubereitung (circa 35 bis 40 Minuten, ohne Marinierzeit)

Lammlachs in Scheiben schneiden. Ingwer in feine Stifte schneiden und hinzugeben. Kreuzkümmel, Kardamom, Chiliflocken und etwas Olivenöl hinzufügen und alles gut vermengen. Circa zwei bis drei Stunden marinieren lassen. Danach in heißer Pfanne kurz anbraten, geschälten Knoblauch in feine Blättchen geschnitten und Röllchen von Frühlingszwiebeln dazugeben. Mit Lammfond angießen und mit etwas Mehl abbinden.

Gesäuberte Aubergine längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Minipaprika vierteln und entkernen. Beides in heißem Olivenöl angehen lassen, gerebelten Zitronenthymian hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Danach als Bett auf flachem Teller anrichten, Lammscheiben mit Soße anrichten. Speckscheiben bei circa 100 Grad auslaufen lassen und obenauf mit anrichten, mit Zitronenthymian garnieren, gebratene Kartoffelspalten mit anlegen.

899 kcal – 75 g Fett - 37 g Eiweiß – 20 g Kohlenhydrate – 1,5 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.