



Lammrücken mit Ratatouille

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Für die Ratatouille:

2 rote Paprika
2 rote Zwiebeln
Salz, Pfeffer
1 mittelgroße Tomaten
Knoblauch
Kräuter der Provence (zum Beispiel Bohnenkraut, Rosmarin und Thymian)
Lorbeer
2 Zucchini
4 mittelgroße Tomaten
1 Aubergine
Olivenöl

Für den Lammrücken:

2 Lammcarrés (halbierte Lammrücken-Stücke mit Knochen), je etwa 400 bis 600 g
Salz, Pfeffer
Raffiniertes Olivenöl zum Braten
Knoblauch
Rosmarin
Salbei
Oregano
Bohnenkraut
Thymian
1 Zitrone (unbehandelt)
4 EL grober Senf

Zubereitung (30 Minuten, ohne Garzeit)

Zunächst für die Ratatouille Paprika und Zwiebeln zerkleinern sowie scharf anbraten, dabei salzen und pfeffern. Dann eine gewürfelte Tomate und reichlich grob zerkleinerten Knoblauch zugeben. Zu einem Ragout einkochen, dabei mit fein gehackten Kräutern der Provence und ganzen Lorbeerblättern aromatisieren. In eine flache Backform geben, hierauf nun abwechselnd und dekorativ Scheiben von Zucchini, Tomate und Aubergine auslegen, bis die Form gut gefüllt ist. Mit Salz und Pfeffer bestreuen sowie leicht mit Olivenöl benetzen. Bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen, bis die Oberseite leicht gebräunt ist. Erst nach dem Backen nochmals mit Kräutern der Provence bestreuen.

In der Zwischenzeit werden die Lammcarrés zubereitet: Die rausstehenden Rippenknochen freilegen und mit einem kleinen Messer die verbleibenden Reste von den Knochen abschaben, Haut und Sehnen vom Fleischanteil gegebenenfalls entfernen. Anschließend beidseitig pfeffern und salzen. Die Lammcarrés heiß und kurz in raffiniertem Olivenöl anbraten, dabei einige angestoßene Knoblauchzehen mitbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine ofenfeste Form geben. Rosmarin, Salbei, Oregano, Bohnenkraut und Thymian fein hacken und zusammen mit Zitronenschale sowie Senf eine grobe Kräuterpaste herstellen. Diese auf die Lammcarrés auftragen und sie für etwa 12 bis 14 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben. Sie sollten dabei rosa bleiben.



Die Ratatouille am besten in der Form servieren. Die Lammcarrés können zum Anrichten in Koteletts geschnitten werden – dazu sollten sie vorab einige Minuten ruhen. Alternativ können sie auch im Ganzen serviert werden. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Ofenkartoffeln.

Nährwerte pro Portion:

564 kcal – 37 g Fett – 40 g Eiweiß – 15 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei und glutenfrei.