KÜCHEN DEERN
smeckt nich, gifft dat nich

ZUTATEN

Für das Lamm:
500g Lammfilet
200g Joghurt
Saft 1/2 Zitrone
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 EL Salz
je 2 TL Cumin/Muskat/ Pfeffer/Paprikapulver
je 2 Thymian-/ Rosmarin stängel

Für die Paprika-Zuccini
4 gemischtfarbige Paprika
1 Zuccini
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig
Salz, Minzblätter

Für den Hummus
1 Glas Hummus
Saft 1/2 Zitrone
1 EL Paprikapulver
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz

REZEPT: ORIENTALISCHES LAMM MIT BEILAGEN

1. Für das Lamm Joghurt, Zitronensaft, gepresste Knoblauchzehen, Olivenöl. Salz, Gewürze und Kräuter zusammen rühren und in einen Gefrierbeutel schütten

2. Lamm in den Gefrierbeutel legen, Luft heraus drücken und verschließen. Die Marinade durch den Beutel ins Fleisch einmassieren und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Zwischendruch immer wieder neu "massieren"

3. Für die Paprika-Zuccini-Pfanne Paprika in Streifen, Zuccini in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden. Zur Seite stellen

4. Hummus, Zitrone, Paprikapulver, Olivenöl, gepresste Knoblauchzehe und Salz verschmischen und bis zum servieren im Kühlschrank aufbewahren

5. Ofen auf 180° vorheizen, Lamm aus dem Kühlschrank nehmen und in einer sehr heißen Pfanne ca. 2 Minuten auf jeder Seite anbraten. Anschließend Fleisch (ohne Sud!) in Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen für 10-13 Minuten weiter garen lassen

6. Paprika, Zuccini und Zwiebeln im Sud vom Lamm anbraten, Knoblauchzehe dazu pressen und mit Olivenöl und Rotweinessig beträufeln. Anschließend mit salz und Minzblättern abschmecken

7. Lamm aus Ofen nehmen, Paprika auf Fleisch geben und alles mit Hummus, Joghurt und Fladenbrot/Tortillas servieren

REICHT FÜR 4 PERSÖNCHEN
DAUERT 3 STUNDEN
(VORBEREITUNGSZEIT 1 STUNDE)

MEIN TIPP:

Reste lassen sich super in Wraps verpacken und auf der Arbeit/ in der Schule / Zuhause genießen. Hierfür Hummus auf Tortilla verteilen, Paprika und Lamm in der Mitte platzieren und mit Joghurt als Topping verfeinern

NOTIZEN

KÜCHEN DEERN
smeckt nich, gifft dat nich