

Lammhuf mit Tomaten-Fenchel-Gemüse



⌚ Gesamtzeit: 1 h

cookpot Aktivzeit: 35 min

fork Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4 Hüftli vom Schweizer Lamm, je ca. 180 g

2 Knoblauchzehen

1 Peperoncino

600 g Fenchel

350 g Cherrytomaten

1 Bündel mediterrane Kräuter, z.B. Thymian, Rosmarin, Salbei, Oregano

1 Dose Borlottibohnen (Abtropfgewicht 250 g)

100 g gemischte entsteinte Oliven in Olivenöl, abgetropft

1 EL Olivenöl von den eingelegten Oliven

Salz

schwarzer Pfeffer

1 EL HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

510 kcal

45 g Eiweiss

16 g Kohlenhydrate

26 g Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Low Carb

Tipp

Die Bohnen lassen sich gut durch gekochte Kichererbsen oder Linsen ersetzen.

Zubereitung

1 Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

3 Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Peperoncino in Ringe schneiden. Fenchel rüsten und in Würfel schneiden. Cherrytomaten halbieren.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

- 4 Kräuter abzupfen und fein hacken. Borlottibohnen in ein Sieb abgiessen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 5 Alle vorbereiteten Zutaten mit Oliven und Olivenöl in eine Gratingschale geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Das Gemüse auf der mittleren Rille des vorgeheizten Ofens 40 Minuten backen.
- 6 Fleisch mit Salz würzen. Eine Bratpfanne mit dem restlichen Öl erhitzen. Die Hüftli zuerst 2?3 Minuten bei starker Hitze, anschliessend bei mittlerer Hitze weitere 6?8 Minuten rundherum braten. Die Pfanne vom Herd ziehen, das Fleisch pfeffern und mit Alufolie bedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
- 7 Fleisch in feine Tranchen schneiden und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.