Lammhuft mit Tomaten-Fenchel-Gemüse

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 35 min

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.

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 Gratinschale 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.