

Lammhufsteak mit orientalischem Gemüseragout



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 20 min

 Aktivzeit: 1 h 20 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Lammhufsteak

- 4** Hufsteaks oder Gigotsteaks vom Schweizer Lamm ohne Knochen (à je 120 g)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl

Orientalisches Ragout

- 500 g** Auberginen, gewürfelt
- Salz
- 800 g** festkochende Kartoffeln, geschält, gewürfelt
- 1** Zwiebel, fein gehackt
- 2** Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL** Olivenöl
- 1 TL** Kreuzkümmelpulver
- 1 TL** Paprikapulver
- 1 Msp.** Kurkumapulver
- 2.5 dl** Gemüsebouillon
- 300 g** Tomaten, gewürfelt
- Pfeffer
- 2 EL** Zitronensaft
- 2 EL** frischer Koriander, fein gehackt
- 2 EL** Petersilie glattblättrig, fein gehackt

Zubereitung

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 418** kcal
- 34 g** Eiweiss
- 39 g** Kohlenhydrate
- 14 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

- 1 Auberginen in ein Sieb geben, mit viel Salz bestreuen und 30 Minuten Wasser ziehen lassen, dann abbrausen und trockentupfen. Auberginen- und Kartoffelwürfel mit Zwiebeln, Knoblauch, Öl und Gewürzen vermischen und in eine Gratinform geben, Bouillon dazugiessen. Im 200 °C heissen Ofen (Umluft 180 °C) 40 Minuten garen. Tomaten beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5–10 Minuten garen. Mit Zitronensaft beträufeln, Koriander und Peterli darüberstreuen und untermischen.

- 2 Lammhufsteaks mit Pfeffer und Salz würzen, beidseitig je 3–5 Minuten im heissen Öl braten oder grillieren. Fleisch mit Ragout anrichten und servieren.