Lammhuftsteak mit orientalischem Gemüseragout

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 20 min

Aktivzeit: 1 h 20 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

Lammhuftsteak

4 Huftsteaks 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

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

418 kcal
34 g Eiweiss
39 g Kohlenhydrate
14 g Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Zubereitung

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