

Lammhufsteak mit orientalischem Gemüseragout



Meine Wahl.

 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



Meine Wahl.

- 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.

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