Nah&Frisch



Professional

Mediterranes Lammkarre mit Gemüse

Hauptspeise | Fleischgerichte | Frühling | Hausmannskost | Ostern

Zubereitung

Das Lammfleisch mit Öl, zerdrücktem Knoblauch und Pfeffer einreiben, die Thymianzweige dazugeben und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Anschließend Öl in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch rundherum 3-4 Minuten scharf anbraten und salzen. Mit den Thymianzweigen in eine feuerfeste Form geben.

In der Pfanne das geputzte und geschnittene Gemüse rundherum gut anbraten und anschließend um das Lamm verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 20-25 Minuten garen. Das Fleisch sollte ca. 8-10 Min. ruhen, damit sich der Saft richtig verteilt. Dann mit dem Gemüse anrichten.

Zutaten

- 600 g Lammkarrees, bratfertig
- 3 Knoblauchzehen
- 8 Thymianzweige
- 8 gekochte Kartoffeln
- 4 kl. Zucchini
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Öl zum Braten
- Salz
- grob geschroteter Pfeffer