

Rezept der Woche

Gefüllte Lammsteakhüften

mit mediterranem Gemüse

4 Lammsteakhüften je ca. 180 g, 4 Zweige Rosmarin, 4 Knoblauchzehen angedrückt, 4 Knoblauchzehen gemörsert, 4 Zweige frischer Thymian fein gehackt, 20 Rosmarin-Nadeln gehackt, 2 TL Senf, 4 Tomaten, 2 Zucchini,

2 Schalotten fein gewürfelt, 16 Kirschtomaten, 2 EL frischer Thymian, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Für die Füllung der Lammhüften die Knoblauchzehen mörsern oder durchpressen und mit Senf und den fein gehackten Kräutern vermischen.

Mit einem scharfen Messer eine Tasche in die Lammhüften schneiden, das Fleisch auseinander klappen und mit der Füllung einpinseln, einen Rosmarinweig einlegen, das Fleisch zusammen rollen und mit einem Bindfaden binden.

Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Zucchini in Streifen schneiden, das weiße Fruchtfleisch mit den Samen entfernen und die Streifen würfeln. Schalottenwürfel in 1 EL Olivenöl anschwitzen, die Zucchiniwürfel dazu geben, vermischen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dann die Tomatenwürfel und die Kirschtomaten zugeben, unterheben und erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Mit Thymianblättern, Pfeffer und Salz würzen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und mit Rosmarinweigen und angedrückten Knoblauchzehen aromatisieren. Lammhüften pfeffern, salzen und anbraten. Pfanne für 40 Minuten in den auf 80° vorgeheizten Backofen stellen. Für die Bratkontrolle ist ein Fleischthermometer sehr hilfreich. Die Kerntemperatur liegt nach der angegebenen Zeit bei etwa 60 – 63° und das Fleisch ist innen noch rosa.

Das Gemüse in die Tellermitte geben, das Fleisch von dem Faden befreien und darauf setzen.

Als weitere Beilage passen Scheiben vom Ciabatta-Baguette gut dazu, die mit etwas Olivenöl beträufelt und gesalzen wurden.