

# Lammsteak mit Spinat und Gnocchi

Dieses Rezept für Lammsteaks mit Spinat und Gnocchi erscheint beim Betrachten zunächst ziemlich zeitaufwändig zu sein. Bei guter Zeiteinteilung und Planung ist es aber auch in relativ kurzer Zeit machbar, wenn man hier der Schritt für Schritt Anleitung folgt.

## Zutaten: für 2 - 3 Personen

250 g Lammsteaks

### Zum Marinieren:

2 Knoblauchzehen

Prise Salz

2 EL Olivenöl

2 EL Öl zum Braten

### Für die Spinatbeilage:

500 g frischer Spinat

½ Zwiebel

15 g Butter

Salz

Etwas schwarzen Pfeffer

3 – 4 EL Schlagsahne

### Für die Karotten Gnocchi:

200 g Karotten

350 g Kartoffeln (Sorte mehlig kochend)

1 Eidotter

100 g Mehl

Salz

Muskatnuss



## Zubereitung:

Für die Zubereitung vom Rezept **Lammsteaks mit Spinat und Gnocchi** zuerst mit den oben genannten Zutaten nach

**Karotten Gnocchi Rezept** einen Kartoffelteig mit Karotten herstellen. Anschließend im Kühlschrank kühl lagern.

Oder klassische Gnocchi aus Kartoffelteig selbst gemacht nach

**Gnocchi Grundrezept** oder gekaufte Gnocchi aus dem Kühlregal dazu verwenden.

Etwa 45 Minuten vor dem Servieren aus den oben genannten Zutaten die Marinade zum Einlegen der Lammsteaks herstellen. Dazu Knoblauchzehen mit etwas Salz mit einem Messer zu Knoblauchbrei zerdrücken, zusammen mit 2 EL Olivenöl in einer kleinen Schüssel vermischen und die kleinen Lammsteaks bis zum Braten darin einlegen.

Danach für die Fertigstellung der Karotten Gnocchi diese nach Anleitung vom Karotten Gnocchi Rezept fertigstellen und abgedeckt im auf 80 ° C vorgeheizten Backofen warmhalten.

Nun in einem größeren Kochtopf das Kochwasser für den Spinat aufkochen.

Frischen Spinat in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und die dicken Stängel abknipsen.

Die Spinatblätter ins kochende Wasser einlegen, mit dem Kochlöffel gut nach unten drücken und einmal aufkochen lassen, kurz solange weiterköcheln lassen, bis der Spinat zusammenfällt.

Den Spinat durch ein Sieb abseihen und sofort entweder in zuvor bereitgestelltes kaltes Wasser eintauchen, oder mit reichlich kaltem Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Lammsteaks in einer Pfanne mit 2 EL Öl zuerst auf der einen Seite 3 Minuten anbraten, dabei nach 1 Minute die Temperatur etwas zurückdrehen, die Lammsteaks vorsichtig mit einem Pfannenwender umdrehen und die Rückseite ebenfalls bei etwas zurück gedrehter Hitze 3 Minuten braten.

Die Lammsteaks nun auf einen Teller legen und abgedeckt für weitere 10 Minuten im auf 80 ° C zusammen mit den Gnocchi warmhalten, wobei die Steaks während dieser Zeit noch etwas nachziehen. Während dieser Zeit kann man aus dem Bratensatz eine kleine Soße herstellen.

Dazu das Bratfett aus der Fettpfanne abgießen, mit etwa 50 ml Wasser den Bodensatz der Bratpfanne loskochen, 2 EL Rotwein oder noch besser Portwein und 1 EL dunklen Balsamico Essig hinzugeben und 1 – 2 Minuten weiterkochen. 1 knapp gestrichenen TL Speisestärke in 1 EL Wasser auflösen und die Soße damit abbinden. Die Soße mit Salz und schwarzen Pfeffer pikant abschmecken und zuletzt 2 EL Preiselbeeren aus dem Glas oder Johannisbeergelee unterrühren und kurz einkochen lassen. Diese Soße dann zum Begießen der Lammsteaks verwenden.

Für das Spinatgemüse den Spinat mit der Hand ausdrücken, in einer Pfanne die Zwiebelwürfel in heißer Butter zart anbraten, Spinat hinzugeben, unterheben, mit Salz und Muskatnuss würzen und zuletzt mit ein paar EL Schlagsahne verfeinern und leicht einkochen lassen.

Zum Servieren, den Spinat als kleinen Berg auf die Mitte vom Teller setzen, ringsum die warm gehaltenen Karotten Gnocchi legen, Lammsteaks in Scheiben geschnitten darüber drapieren, mit etwas Bratensoße begossen sofort zu Tisch bringen.

### **Kalorienangaben**

---

Bei 2 Personen enthalten 1 Portion Lammsteaks mit Spinat und Gnocchi ca. 840 kcal und ca. 30 g Fett  
Auf 3 Portionen aufgeteilt enthalten 1 Portion ca. 580 kcal und ca. 20 g Fett