

Lammsteaks Provence

Lammfleisch bekommt man beim Metzger oder im Supermarkt vorwiegend rund um die Osterzeit frisch angeboten.

Sonst muss man meistens auf tiefgekühlte Ware ausweichen. Wobei bei diesem Fleisch die Qualität auch sehr gut ist.

Zutaten: für 4 Personen

400 - 500 g Lammsteaks oder Lammmedaillons

Für die Fleischmarinade:

3 - 4 EL Olivenöl

1 - 2 Knoblauchzehen

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

1 gestrichener TL getrockneter Thymian

Salz und schwarzer Pfeffer



Für die Gemüsesoße:

2 EL Öl

Jeweils ca. 150 g Karotten und

150 g Zucchini

1 große oder 2 kleine Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Nach Geschmack 1 Lorbeerblatt

1 Dose gestückelte Tomaten (Pizzatomaten)

Inhalt 240 g Nettogewicht

1/4 Liter trockener Rotwein

1 Suppenwürfel für $\frac{1}{2}$ Liter Flüssigkeit

reichlich getrocknete oder frische Kräuter

wie Thymian, Rosmarin, Oregano usw.

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept Lammsteaks Provence sollten die Lammsteaks, Lammmedaillons oder auch Lammlachse je nach Geschmack vor dem Braten für 24 Stunden in eine Marinade eingelegt werden.

Dazu für die Fleischmarinade Öl mit Salz, Pfeffer, gepresstem Knoblauch und reichlich getrocknete Kräuter der Provence miteinander verrühren.

Die Fleischstücke mit dieser Marinade bestreichen, zugedeckt in einer Porzellanschüssel, gut gekühlt bis zur Zubereitung, lagern.

Für die Gemüsesoße die Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe dazu pressen.

Die Karotte und die Zucchini ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln mit Knoblauch darin hell anschwitzen. Die Karotten- und Zucchiniwürfel hinzu geben und kurz mit braten.

Die Kräuter darüber streuen und mit $\frac{1}{4}$ Liter Rotwein ablöschen.

Einen Suppenwürfel aus Fertigprodukt etwas zerdrückt mit hinzu geben.

Einmal aufkochen und nun die gestückelten Tomaten mit in die Soße geben.

Bei reduzierter Temperatur mit geschlossenem Kochdeckel etwa 25 - 30 Minuten langsam durchkochen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit sich am Topfboden nichts absetzen kann.

Falls notwendig etwas Wasser hinzu geben.

Nach Ende der Kochzeit die Gemüsesoße kräftig mit schwarzem gemahlenen Pfeffer und etwas Salz würzen.

Das Lammfleisch aus der Marinade nehmen, nicht trocken tupfen, in wenig Olivenöl nach Geschmack auf beiden Seiten durch braten.
Zusammen mit der warm gehaltenen Gemüsesoße servieren.

Tipp:

Zu diesem schnell zubereitetem Lammgericht und der weinwürzigen Gemüsesoße passt als Beilage am besten frisches Baguette (zum Austunken der Soße).
Aber auch gekochter Reis oder schmale Bandnudeln, dazu noch ein grüner Salat mit süßsaurer Essigmarinade passen sehr gut dazu.

Kalorienangaben

Für eine Portion Fleisch mit Gemüsesoße, ca. 230 kcal und ca. 12 g Fett