



Lammhüftsteak mit Zucchini-gemüse

Was brauchst du?

Pro Person brauchst du ein Lammhüftsteak (das bekommst du natürlich bei uns), zum Anbraten etwas Olivenöl, zwei Knoblauchzehen, je einen Zweig Rosmarin und Salbei, zwei Zucchini, eine Zwiebel, Petersilie, Brühe, Frischkäse und alles was man sonst so zum Kochen braucht.

Wie geht's?

Die Lammhüftsteaks etwa 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Steaks zusammen mit den ganzen, geschälten Knoblauchzehen, dem Rosmarin und den Salbei von jeder Seite zweieinhalb Minuten scharf anbraten. Danach nur die Steaks in einer feuerfesten Form im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ungefähr 12 bis 15 Minuten durchgaren. Nach Ende der Garzeit die Steaks drei, vier Minuten ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rosmarin eignet sich hinterher prima zum Garnieren.

Die Zucchini (hier ist kleiner besser als groß, hehe) waschen und in kleine Viertel schneiden und in einer Pfanne zusammen mit den kleingeschnittenen Zwiebeln und ein wenig Öl leicht anbraten. Nach ca. zehn Minuten 300 Milliliter heiße Brühe hinzugeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ungefähr drei bis vier Esslöffel Frischkäse unterrühren. Kurz vor Ende der Garzeit die kleingeschnittene Petersilie unterrühren. Fertig!

Dazu passen Salzkartoffeln oder breite Bandnudeln.

Deine Blatzheims – bleib gesund
mit frischen regionalen Produkten und Einkaufen
an der frischen Luft auf dem Wochenmarkt!

Rezept 11/04.04.2020

SPEZIALITÄTEN-METZGEREI



Blatzheim

WILD UND GEFLÜGEL