

Lammkarree mit mediterranem Gemüse

Zubereitet mit: Knorr

ca. 55 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Stück Lammkarree = 8 Lammkoteletts mit Stiel
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 400 g Rispen- oder Cocktailtomaten
- 200 g Champignons
- 4 Schalotten
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL KNORR Kräuterlinge zum Streuen Italienische Kräuter
- Jodsalz, Pfeffer
- 2 Zweige Rosmarin (oder 3 - 4 Zweige Thymian)

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2605 kJ
Energie (Kilokalorien):	622 kcal
Fett:	45 g
davon gesättigte Fettsäuren:	12 g
Kohlenhydrate:	14 g
davon Zucker:	13 g
Ballaststoffe:	8,2 g
Eiweiß:	36 g
Salz:	1,4 g

Zubereitung

1. Lammkarree parieren, das heißt dicke Fettstellen, harte Hautstellen und silbrig schimmernde Häute entfernen, das macht auf Wunsch auch der Metzger.

2. Backofen auf 220 °C (Umluft: 200 °C) vorheizen. Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und putzen. Zucchini und Aubergine in dicke Scheiben, Paprika in breitere Streifen schneiden. Tomaten waschen, Champignons putzen, größere halbieren. Schalotten schälen und halbieren.

3. 4 EL Olivenöl, Kräuterlinge und 1/2 TL Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Gemüse marinieren, bis auf die Tomaten auf ein Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

4. Inzwischen 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarinzweige zugeben und Lammkarree auf der Hautseite 3 - 5 Minuten anbraten. Aufstellen bzw. umdrehen und weitere 2 - 3 Minuten braten.

5. Ofentemperatur auf 180 °C (Umluft: 160 °C) reduzieren, Gemüse einmal durchmischen, Tomaten zugeben und alles in der untersten Einschubleiste weitergaren. Karree mit Kräutern auf ein Backblech legen und auf einer mittleren Einschubleiste im Ofen garen. Nach 10 - 12 Minuten ist das Fleisch rosafarben, nach 15 - 18 Minuten durchgegart. Aus dem Ofen nehmen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und in Backpapier gewickelt 5 - 10 Minuten ruhen lassen, damit sich die Fasern entspannen.

6. Lammkarree in einzelne Koteletts schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Tipps zu diesem Rezept

Das Marinieren gelingt schön gleichmäßig, wenn Sie Gemüse und Marinade in einen großen Plastik- oder Gefrierbeutel geben. Beutel fest verschließen und Gemüse durch Hin-und Herbewegen des Beutels gut mit der Marinade mischen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Kochzeit: 55 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen