

Lamm-Steak mit Minzjoghurt und Rosmarin-Kartöffelchen

Für zwei Personen

400 g Lammsteak	250 g kleine Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	2 EL Butter	150 g Naturjoghurt
1 EL Orangensaft	1 EL Walnussöl	1 EL Honig
1 EL Senf	1 Bund Minze	1 Bund Rosmarin
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln waschen, ungeschält in den Topf geben und gar kochen lassen. Eine Knoblauchzehe abziehen. Die Lammsteaks etwas andrücken und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Steaks mit der Knoblauchzehe und zwei Rosmarinzweigen scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in den vorgeheizten Backofen geben. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen lösen und fein hacken. Den Knoblauch mit den Rosmarinnadeln, dem Honig, dem Senf und etwas Olivenöl vermischen. Die Mischung in eine weitere Pfanne geben und erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, in die Pfanne geben und anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Minze waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Naturjoghurt, den Orangensaft, das Walnussöl, Olivenöl und die gehackte Minze in eine Schüssel geben und verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Kühlschrank stellen. Die Rosmarinkartöffelchen und das Lammsteak auf einem Teller anrichten. Den Joghurt mit auf den Teller geben und servieren.

Paul Rathjen am 12. Februar 2013