

Lamm-Keulen-Steak mit Spinat-Salat

Für zwei Personen

2 Lammsteaks à 75 g	200 g junger Spinat	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Möhre	1 unbehandelte Zitrone
4 TL Oregano	4 TL Thymian	4 TL Basilikum
1 EL Essig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Lammsteaks waschen, trocken tupfen und leicht plattieren. Den Knoblauch abziehen, schälen und hacken. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Möhre schälen, putzen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Kräuterblätter abzupfen und klein hacken. Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale von einem Viertel der Zitrone abreiben. Die Frucht auspressen. Zitronensaft und –schale mit Essig, einem Esslöffel Olivenöl, Knoblauch, Oregano, Thymian und Basilikum vermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem flachen Topf einen halben Esslöffel Öl erhitzen. Den Spinat hinzufügen, leicht salzen, unterrühren und kurz erhitzen. Den Spinat mit dem Dressing vermischen und portionsweise anrichten. Eine beschichtete Pfanne mit einem halben Esslöffel Öl ausstreichen und erhitzen. Anschließend die Lammsteaks pfeffern und auf beiden Seiten braten. Danach salzen und auf den Spinatsalat geben. Den Salat mit Möhrenstreifen und Frühlingszwiebeln vermischen, im Anschluss mit dem Lammsteak auf Tellern anrichten und servieren.

Bernd Schwarzmeier am 13. März 2014