

Lamm-Karree mit Ofengemüse

Für 4 Personen

Ofengemüse:

4 Karotten	4 Kartoffeln	4 Pastinaken
2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Orangenschale	Zitronenschale
5 EL Olivenöl	8 Kirschtomaten	

Lammkarree:

4 (à 250 g) Lammkarree	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	---------------	---------------

Ofengemüse:

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Karotten, Kartoffeln, Pastinaken und rote Zwiebeln schälen, in grobe Spalten schneiden und in einer ofenfesten Pfanne kurz in Olivenöl anbraten.

Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Thymian- und Rosmarinblättchen von den Zweigen streifen, zusammen mit dem Knoblauch und der Zitruschale hinzufügen. Das Gemüse salzen und pfeffern und 30 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren, die Stielansätze entfernen und nach 30 Minuten zu dem übrigen Gemüse in den Ofen geben. Das Gemüse weitere 15 Minuten schmoren.

Lammkarree:

Kurz bevor das Ofengemüse fertig gegart ist, das Lammkarree salzen und in einer Pfanne in Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Anschließend etwa 8 Minuten in den Ofen zu dem Gemüse geben.

Vor dem Servieren etwas ruhen lassen.

Tipp:

Dieses Gericht können Sie weitgehend vorbereiten, sodass Sie nur noch das Lammkarree braten müssen. Es eignet sich also auch sehr gut für die Bewirtung von Gästen. Servieren Sie dazu Zaziki oder auch Minz-Dill-Joghurt. Oder lassen Sie einfach Ihren Gästen die Wahl.

Ali Güngörmüs am 02. April 2020