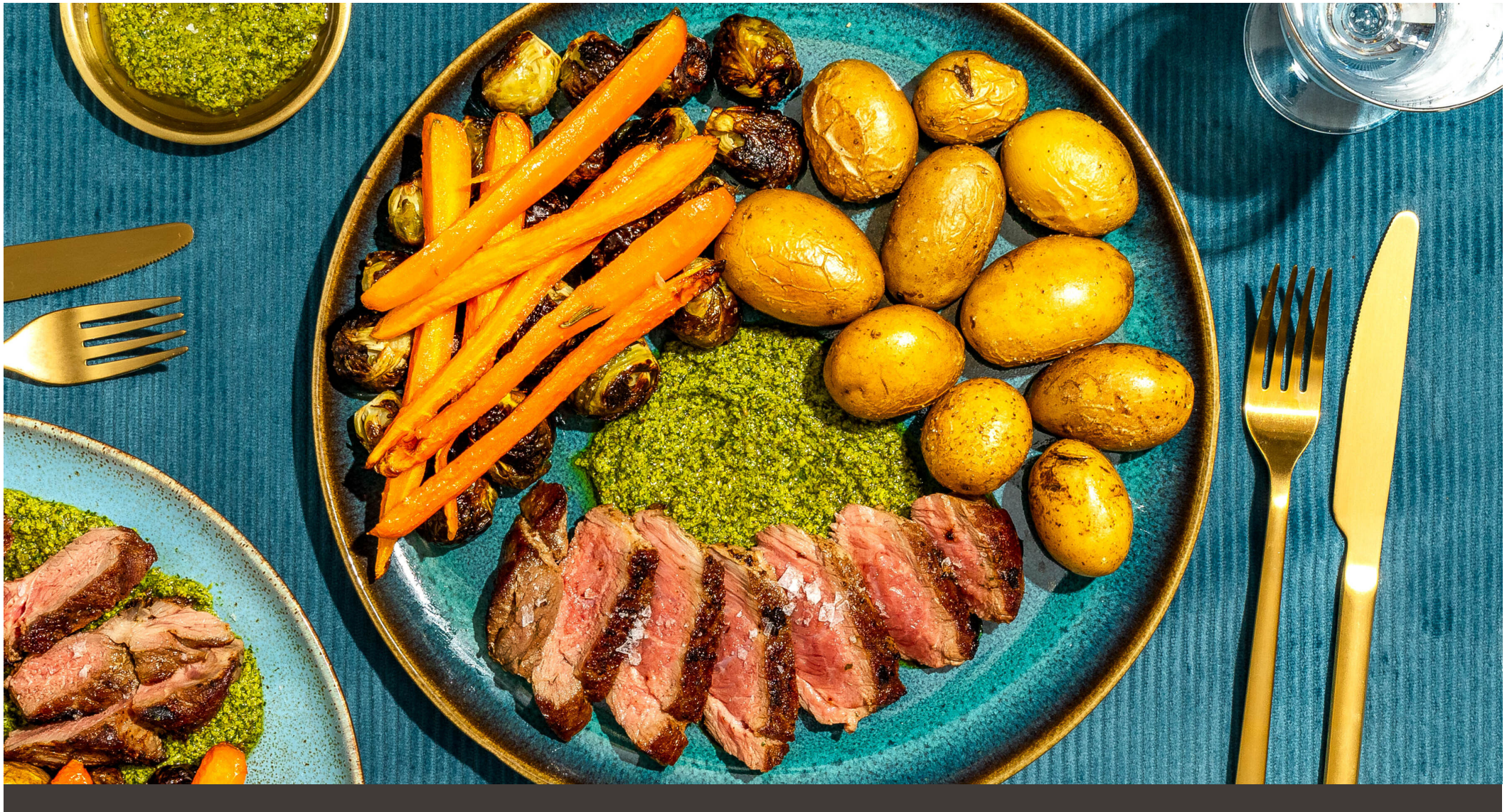




Saftiges Bio-Lamm mit Minz-Gremolata

an fein geröstetem Ofengemüse und Kartoffeln



ca. 45min



3-4 Personen

Die Sehnsucht nach einem herzhaften Steak-Dinner ist mal wieder groß? Keine Sorge, wir haben uns da was ganz Besonderes überlegt: saftig gebratenes Bio-Lammsteak, serviert mit einer aromatischen Mischung aus gerösteten Kartoffeln, Rosenkohl und süßlichen Karotten. Perfekt abgerundet wird der Schmaus durch eine würzige Minz-Gremolata mit Pistazien, Petersilie, Knoblauch und Zitrone. Geschmacklich und optisch ein Meisterwerk!

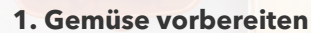
- 2 Karotten
- 1kg Babykartoffeln
- 5g Rosmarin
- 400g Rosenkohl
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 20g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Bio-Lammkeulensteaks,
mariniert

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 999kcal, Fett 69.6g,
Kohlenhydrate 58.5g, Eiweiß 34.9g



4. Gremolata zubereiten

2. Gemüse backen

5. Gemüse verfeinern

3. Pistazien rösten

6. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne aus Schritt 3 mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3–4Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und 3–5Min. ruhen lassen. Die **Lammsteaks** neben dem **Ofengemüse** und der **Gremolata** anrichten und servieren.