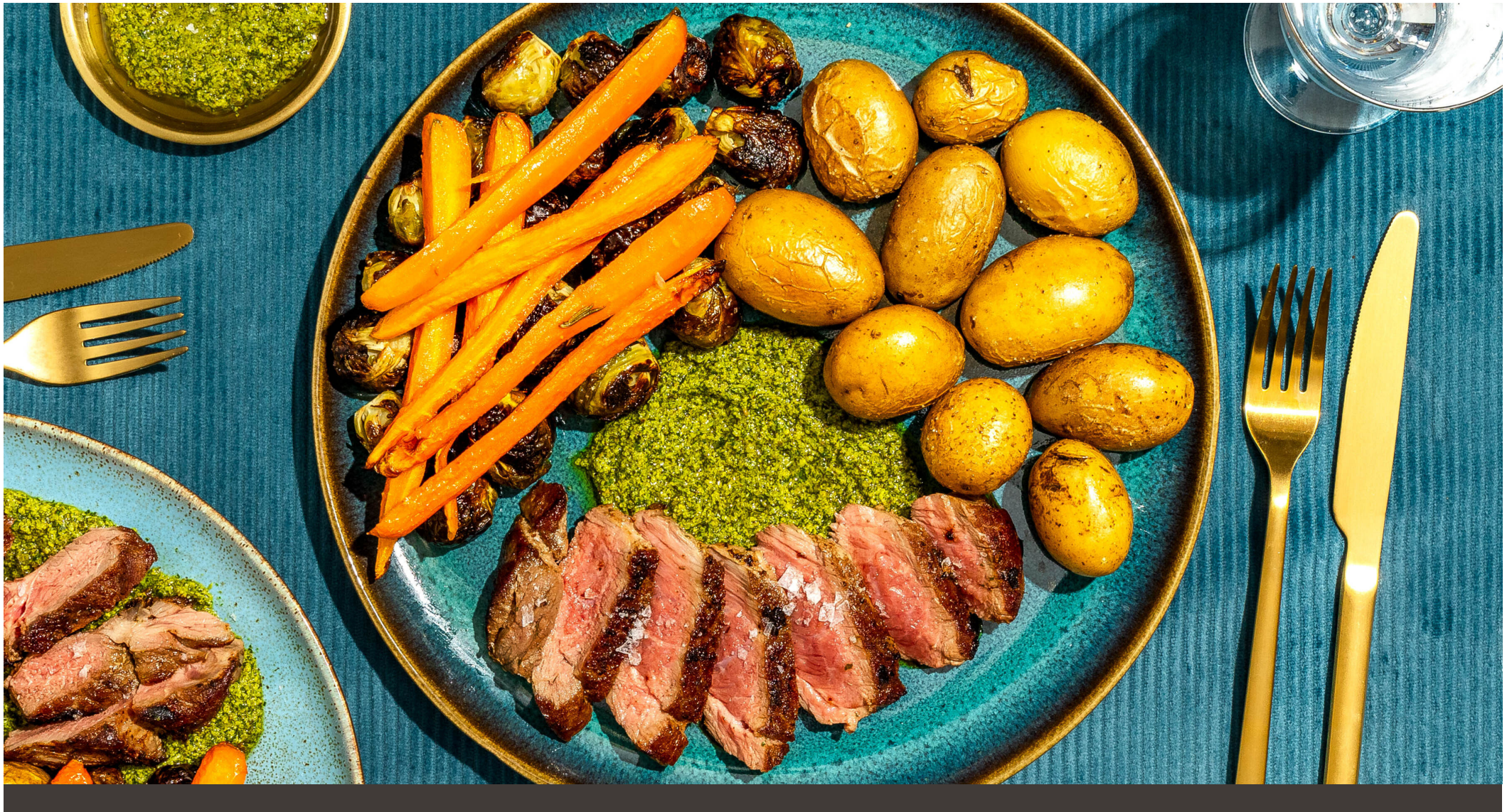




Saftiges Bio-Lamm mit Minz-Gremolata

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!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1kg Babykartoffeln
- 5g Rosmarin
- 400g Rosenkohl
- 30g Pistazienkerne²
- 20g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Bio-Lammkeulensteaks, mariniert

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



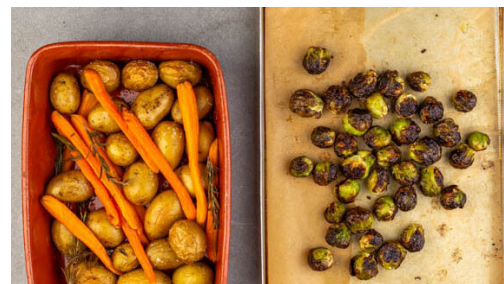
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in einer großen Auflaufform mit den **Kartoffeln**, dem **Rosmarin** sowie 2EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen. Den **Rosenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen.



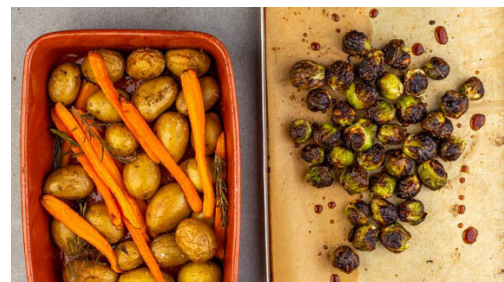
4. Gremolata zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit der **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Pistazien**, die **Kräuter**, den **Knoblauch**, die **Zitronenschale**, ca. **1-2EL Zitronensaft**, 4EL Olivenöl und 2EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer gleichmäßig pürieren.



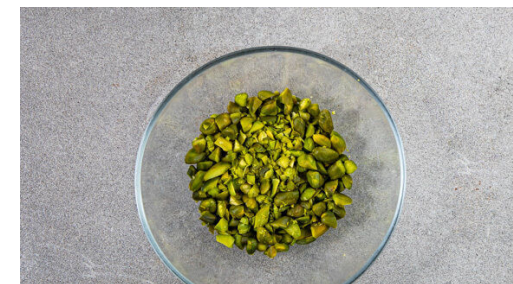
2. Gemüse backen

Das **Gemüse** 30-35Min. backen, bis es durchgegart und knusprig ist.



5. Gemüse verfeinern

Das **Ofengemüse** ggf. wenden, um gleichmäßiges Garen sicherzustellen. Den **Rosenkohl** mit 1TL Balsamicoessig beträufeln. Die **Karotten** mit 1TL Honig und 1TL Olivenöl vermengen.



3. Pistazien rösten

Die **Pistazien** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. leicht gebräunt und duftend rösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



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.