



Saftiges Bio-Lamm mit Minz-Gremolata

an fein geröstetem Ofengemüse und Kartoffeln



ca. 40min



2 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!

- 1 Karotte
- 1 Packung Babykartoffeln
- 5g Rosmarin
- 200g Rosenkohl
- 20g Pistazienkerne ²
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Bio-Lammkeulensteaks,
mariniert

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1010kcal, Fett 70.9g,
Kohlenhydrate 54.4g, Eiweiß 36.2g



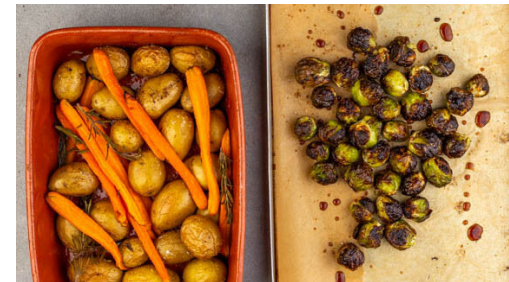
Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in einer mittelgroßen Auflaufform mit den **Kartoffeln**, dem **Rosmarin** sowie 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz vermengen. Den **Rosenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen.



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**, die **½ des Knoblauchs**, die **½ der Zitronenschale**, ca. **½-1 EL Zitronensaft**, **2 EL Olivenöl** und **1 EL Wasser** mit einem Stabmixer glatt pürieren.



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



Das **Ofengemüse** ggf. wenden, um gleichmäßiges Garen sicherzustellen. Den **Rosenkohl** mit ½TL Balsamicoessig beträufeln. Die **Karotten** mit ½TL Honig und ½TL Olivenöl vermengen.



Die **Pistazien** in einer mittelgroßen 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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne aus Schritt 3 mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3–4 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und 3–5 Min. ruhen lassen. Die **Lammsteaks** ggf. mit der **übrigen Zitronenschale** garnieren, neben dem **Ofengemüse** und der **Gremolata** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**