

## Gebratene Lammsteaks auf Paprikacurry mit roten Linsen

### WM 2014 Europa / Frankreich-Italien-Spanien-Portugal

#### Zutaten für 10 Personen:

- 1,5 kg Lammkeulen, ohne Knochen
- 30 g mediterrane Kräuter der Saison  
(Rosmarin, Lavendel, Zitronenthymian, Knoblauch.)
- 50 ml Rapsöl
- 0,5 kg Paprika, grün, in Würfeln
- 0,5 kg Paprika, rot, in Würfeln
- 0,5 kg Paprika, gelb, in Würfeln
- 0,3 kg Zwiebeln, rot, in Würfeln
- 50 ml Olivenöl
  - Salz / Pfeffer aus der Mühle
  - Safran, Pulver nach Bedarf
- 0,3 l Gemüsebrühe, fertig gekocht
- 0,4 kg Zucchini in Scheiben, in der Pfanne angebraten
- 0,2 kg Linsen, rot, blanchiert
- 0,4 l Currysauce, fertig gekocht, heiß
  - Basilikum, frisch
  - Rosmarin für Garnitur

#### Zubereitung:

1. Die Lammkeule ohne Knochen in ihre Teile zerlegen, dann in Steaks, á 50 g schneiden, mit den mediterranen Gewürzen und dem Rapsöl marinieren und kaltstellen.
2. Die bunten Paprika und Zwiebeln in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, Safran dazugeben, alles gut mit angehen lassen.
3. Mit der Gemüsebrühe einige Male ablöschen, bis alles schön kernig gegart ist, dann die angebratenen Zucchini und roten Linsen dazugeben und gut untermengen.

4. Mit der heißen Currysauce auffüllen, aufkochen und mit frischen Basilikum abschmecken.
5. Die Lammsteaks in der Pfanne oder auf einem Grill saftig garen, kurz ruhen lassen.
6. Paprikacurry mit den roten Linsen mittig auf den Teller anrichten, die drei Lammsteaks hochkantig hineinstecken mit Rosmarinzweig garnieren.



### **Beilagenempfehlung**

Gebraten Kartoffeln in der Schale

Wedgeskartoffeln vom Blech mit mediterranen Gewürzen.

Kleine Partytomaten aus dem Ofen mit Rosmarin

Frisches Brot aus den Backofen

Blattsalate der Saison



### **Küchentipp**

Andere Fleischsorten: Ziege, Schwein, Landgeflügel oder **Fisch**

Das Fleisch kann auch schon einige Tage vorher mariniert werden.



### **Tipp zur Gartechnik**

Fleisch nach dem Braten immer etwas ruhen lassen.

Mann kann die Lammkeule auch ganz braten.

### **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Reduktionskost (nur 120 Gramm Fleisch, bei dem Öl etwas sparen, die Currysauce abgebunden mit kalorienfreies Bindemittel.)
- Fettstoffwechselstörung (etwas Öl sparen.)
- Diabetes mellitus (ohne Linsen)
- Purinarmer Kost (nur 80 Gramm Fleisch nehmen, ohne Linsen)
- Vegetarische Kostformen (ohne Lamm dafür gebratene Auberginen und Kartoffeln.)