



Bunte Salate mit gebratenen Lammlachsen und Ratatouille - Relish

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : ' ' });
```

Sommerlich, leicht, voller Provencealischer Aromen mit warmem Lammfilet

Zutaten

- 300 g Lammrückenfilet, küchenfertig pariert
- 1 El Pflanzenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 gedrückte Knoblauch Zehe, 1 Thymian-und Rosmarin Zweig, zum Mitbraten
- Gekonntgekocht Ratatouille - Relish
- 1 Avocado (Ca. 400g) geschält, entkernt in Spalten
- Saft 1/2 Zitrone
- 150 g Rauke, geputzt, verlesen, in kaltem Wasser aufgefrischt, abgelaufen
- 150 g Frisée Salat, geputzt, verlesen, in kaltem Wasser aufgefrischt, abgelaufen
- 125 g Kirschtomaten ohne Blüte, ev. halbiert
- 80 g weiße Champignons, gesäubert, in hauchdünnen Scheiben
- Etwas Gekonntgekocht French Dressing

Zubereitungsart

Schritt1

Die Lammrückenfilet unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen.

Schritt2

In eine Stielpfanne das Öl mit der Knoblauch Zehe, den 1 Thymian- und Rosmarin Zweigen erhitzen. (Damit es schon einmal etwas Aroma annimmt)

Schritt3

Kurz heraus nehmen und die Lammrückenfilet rund herum anbraten.

Schritt4

Farbe nehmen lassen und die Kräuter wieder dazu geben.

Schritt5

2-3 min. bei gedrosselter Hitze weiter braten.

Schritt6

Die Pfanne zurück ziehen und mit der Resthitze zu Ende garen. Rosa, saftig halten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt7

Etwas "ausruhen" lassen, dann schräg in dünne Scheiben schneiden

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

.Zunächst den Teller mit 3-4 dünnen Avocado Spalten auslegen. Rauke und Frisée Salat mischen und durch den Gekonntgekocht French Dressing ziehen.

Schritt10

Als Bouquet in die Mitte setzen, Kirschtomaten und die Champignon Scheiben verteilen.

Schritt11

Dazwischen die warmen Lammfiletscheiben placieren und mit dem Gekonntgekocht Ratatouille - Relish servieren.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen, Relish **Tags:** frisee, leicht, Ratatouille - Relish, rauke, salate, sommerrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunte-salate-mit-gebratenen-lammlachsen-und-ratatouille-relish/>