



Lammfilet auf Artischockenböden mit kleinem Ratatouille

- **Portionen:** 12
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '12', 'yield' : '' });
```

Mit den Aromen der Provence, da kann niemand widerstehen

Zutaten

- 4 -5 Lammfilets, küchenfertig, ca. 300 g - 350 g
- 12 Artischockenböden aus dem Glas
- 2 reife Tomaten in Würfeln, Tomate Concassée
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 250 g Paprika dreifarbig, in kleinen Würfeln
- 1 kleine Stange Frühlingslauch, gewürfelt
- 6 - 8 grüne Oliven ohne Stein, gewürfelt
- 1 El guter Tomatenketchup
- 1/2 Tl frischer Thymian, gehackt
- 1 El Balsamico
- 1 El Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Das Ratatouille:

Schritt3

Die Zwiebeln mit dem Frühlingslauch, Paprikawürfeln und dem Knoblauch glasig anschwitzen, den Thymian, die gehackten Oliven, Ketchup und den Balsamico dazu geben.

Schritt4

Salzen, pfeffern, 2 - 3 min. schmoren lassen, die Tomatenwürfel unter heben.

Schritt5

In die abgetropften Artischockenböden füllen.

Schritt6

Die Lammrückenfilets:

Schritt7

Die Lammfilets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen, würzen und in heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze rund herum anbraten.

Schritt8

Farbe nehmen, falls vorhanden, eine gedrückte Knoblauchzehe, etwas frischen Rosamarin und Thymian ins Bratfett geben.

Schritt9

Die Hitze drosseln, Deckel drauf und am Herdrand 5 - 6 min. rosa zu Ende garen.

Schritt10

Nicht über braten, saftig rosa halten.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Die Lammrückenfilets in den Artischockenböden angepasste Scheiben schneiden, obenauf setzen und sofort servieren.

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** aromen der provence, kleines ratatouille

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammfilet-auf-artischockenboeden-mit-kleinem-ratatouille/>