



# Lammsteaks in frischen Kräutern

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der Südfrankreich läßt grüßen! Einfach, Alles in einem Bräter

## Zutaten

- Für die Lammsteaks:
- 8 Lammsteaks à 90g / 2 Stück p. P.
- (Aus der Oberschale oder der großen Nuss geschnitten)
- 1 El gehackten Rosmarin, Thymian, Majoran und Knoblauch.
- 100 g Ziegenkäse
- 2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Für das Kartoffel -Gemüse Cassoulet:
- 500 g schlanke "Drillinge" mit Schale, länglich geviertelt.
- 100 g gleichmäßig große Schalotten
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 250 g Stangenbohnen, geputzt, gefädelt
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein, halbiert
- 2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten :

### Schritt2

Die Vorbereitungen des :Kartoffel -Gemüse Cassoulet:

### **Schritt3**

Die Drillinge mit einer Bürste säubern, je nach Größe ev. halbieren oder vierteln.

### **Schritt4**

In einen ausreichend großen "Bräter", mit etwas Olivenöl geben,

### **Schritt5**

1 - 2 fein geschnittene Knoblauchzehen, 1 Thymianzweig, etwas Rosmarin und frischen Majoran hinzu fügen.

### **Schritt6**

.In den auf 180° C vorgeizten Ofen, für ca. 25 - 30 min. schieben.

### **Schritt7**

In der Zwischenzeit:

### **Schritt8**

Die Schalotten pellen, ev. auf gleiche Größe schneiden.

### **Schritt9**

Die Stangenbohnen, "al dente" in Salzwasser blanchieren, abkühlen. Danach " schräg" in 2 - 3 cm große Rauten schneiden. Die Blüte der Kirschtomaten heraus schneiden.

### **Schritt10**

Das Gemüse und die Oliven nunmehr zu den Ofenkartoffeln geben. alles noch weitere 10 min. miteinander schmoren lassen .

### **Schritt11**

Die Lammsteaks:

### **Schritt12**

Salzen, pfeffern, in Olivenöl, ganz kurz und heiß von jeder Seite anbraten. Etwas gewürfelten, frischen Knoblauch, 1 Rosmarinzweig, Thymianzweig und Majoran mitbraten.

### **Schritt13**

Sofort vom Feuer nehmen, zurückziehen, keinesfalls übergaren.

### **Schritt14**

Üppig mit Ziegenkäse belegen und unter den heißen / glühenden Heizschlangen des Backofens, zerlaufen lassen, leicht überbacken..

### **Schritt15**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt16**

Das Gemüse Cassoulet auf vorgewärmten Tellern anrichten, die überbackenen Lammsteaks darüber geben..

### **Schritt17**

Ein kühles Glas trockenen Boujolais dazu servieren.

**Rezeptart:** Lammfleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammsteaks-in-frischen-kraeutern/>