

Lammhüftsteak mit Tomaten-Rucola

Die kurzgebratenen Lammhüftsteaks auf einem italienischen Gemüsebett stehen für eine leichte und unkomplizierte Küche

Für das gewisse Extra bei den Hüftsteaks sorgt eine aromatische Marinade aus Olivenöl, Limettensaft, frischen Kräutern, Knoblauch und Pfeffer. Durch die Säure in der Marinade werden die Steaks besonders zart.

Der Rucola und die Tomaten werden vitaminschonend nur ganz kurz erhitzt und harmonieren gut mit dem Lammfleisch. Die getrockneten und die sonnengereiften Tomaten sorgen für eine feine Geschmacksnote.

ZUTATEN

Zutaten (für vier Personen):

- ▶ 600 g Lammhüftsteaks
- ▶ 3 Stiele Rosmarin
- ▶ 2 Stiele Salbei
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 unbehandelte Limette
- ▶ 8 EL Olivenöl
- ▶ 30 g getrocknete Tomaten
- ▶ 500 g frische Tomaten
- ▶ 4 Schalotten
- ▶ 125 g Rucola
- ▶ Salz
- ▶ 1 Prise Zucker
- ▶ 2 EL Aceto Balsamico

ZUBEREITUNG

Lammhüftsteaks waschen und abtupfen. Rosmarin und Salbei waschen, abtupfen, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen. Limette waschen und abtrocknen. Schale abreiben und Saft auspressen. Vier Esslöffel Olivenöl mit Knoblauch, Limettenschale und -saft, Rosmarin, Salbei und Pfeffer mischen und die Hüftsteaks beidseitig darin wenden. Steaks abgedeckt zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Getrocknete Tomaten unter kaltem Wasser abwaschen und eine Stunde in kaltem Wasser einweichen. Stielansatz der frischen Tomaten herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, mit kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen, vierteln und entkernen. Schalotten schälen



Eine Marinade aus Olivenöl, Limettensaft, Knoblauch und Kräutern verleiht den Hüftsteaks einen besonders feinen Geschmack.
Foto: New Zealand Lamb

'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

Rucola verfeinert jeden Salat

Die Rucola-Pflanze (*Eruca sativa*) steht am liebsten an sonnigen bis halbschattigen Standorten, die eine gute Wasserversorgung haben. Beim Anbau sollte nicht zu viel Stickstoff zum Düngen verwendet werden, weil Rucola besonders schnell Nitrat anreichert.

Rucola zeichnet sich durch einen scharfen, würzigen und kresseähnlichen Geschmack

aus. Am häufigsten findet er Verwendung als Salat oder in Pesto.

Um den Nitratgehalt des Salates zu verringern, sollte nur ganz frischer Rucola verarbeitet und die Stiele sollten vor der Zubereitung entfernt werden. Rucola enthält wie alle Kohlgewächse Senföle, ist wassertreibend und verdauungsfördernd.

Quelle: www.kraeuter-almanach.de

und vierteln. Rucola putzen, waschen und grob zerkleinern. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Lammsteaks aus dem Kühlschrank holen, die Kräuter mit einem Messer vorsichtig entfernen und aufbewahren.

Zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Steaks darin rundherum zehn Minuten braten. Die Kräutermarinade wieder über das Fleisch geben und es weitere zwei Minuten braten. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten

darin glasig dünsten. Getrocknete Tomaten, Salz, Zucker, Pfeffer und Aceto Balsamico zufügen. Zwei bis drei Minuten dünsten. Frische Tomaten kurz darin schwenken. Rucola dazugeben einmal umrühren und mit den Lammsteaks servieren.

Zu der italienischen Art der Zubereitung schmeckt knuspriges Ciabatta-Brot sehr gut.

Nährwertangaben pro Portion: 559 kcal/2383 kJ; 33 g Eiweiß; 40,5 g Fett; 9 g Kohlenhydrate.

New Zealand Lamb