

Lammkoteletts mit Ratatouille

Zutaten für das Gemüse (für 3 Personen):

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 250 g Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 3 Zweige Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- Olivenöl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel grob würfeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter waschen und hacken. Die Auberginenstücke salzen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Danach gründlich abtupfen.

Olivenöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebeln und Zucchini darin anbraten, Paprika hinzufügen und als letztes die Auberginen dazugeben. Etwa 5 Minuten kräftig braten. Tomatenmark unterrühren und alles salzen und pfeffern. Knoblauch, Kräuter, Tomaten und Zucker dazugeben. Den Herd auf mittlere Flamme stellen und das Ratatouille etwa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig, etwas Wasser hinzufügen. Das Gemüse sollte noch Biss haben.

Zutaten für das Fleisch:

- 200 g Lammkoteletts
- 6 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- Pfefferkörner
- Salz

Die Lammkoteletts mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Knoblauch abziehen. Rosmarinzweige abbrausen, trocken schütteln und in 5 cm lange Stücke schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts von jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten. Knoblauch und Rosmarin hinzufügen und mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch 2-3 Minuten darin ruhen lassen. Inzwischen den Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Kurz vor dem Servieren das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.07.2024

Koch/Köchin: Chrissi Hitzler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen