

Festliches Ostermenü

Lammnierstück mit Ofengemüse und Reis

Für 2 Portionen.

Zutaten:

- 140 g Reis (Empfehlung Wildreis)
- 240 g Lammfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Pastinaken
- Randen
- Karotte
- Öl
- Salz, Pfeffer, Thymian



Zubereitung:

1. Lammfleisch ca. 1 Stunde vor dem Kochen aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Nutzen Sie die Zeit, den Tisch festlich, osterlich zu decken und vorzubereiten.
3. Gemüse waschen und schälen. Pastinake und Karotten in 1.5 cm dicke Ringe oder in Streifen schneiden. Randen in ebenso dicke Stücke schneiden. Zwiebel vierteln. Das Gemüse in einer Schüssel mit etwas Olivenöl und Gewürzen (Salz, wenig Pfeffer und Thymian) mischen. Das Gemüse auf einem Backblech (mit Backpapier) verteilen und bei 200 °C während ca. 25 Minuten backen.
4. Topf mit Wasser erhitzen. Wasser leicht salzen. Den Reis sobald das Wasser kocht dazugeben und je nach Reissorte unterschiedlich lang kochen (siehe Angaben auf der Verpackung).
5. Knoblauch grob schneiden.
6. Pfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen und das Fleisch auf jeder Seite 1.5-2 Minuten scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren, den Knoblauch und Thymianzweige für den Geschmack dazugeben und das Fleisch während weiteren 2-3 Minuten je Seite braten.
7. Fleisch nur mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren. Teller schön anrichten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit und frohe Ostertage!