



Lamm aus dem Ofen mit Kartoffeln und Gemüse



In der mediterranen Küche ist es oft üblich, dass die Zutaten eines Gerichtes in einem einzigen Kochgeschirr gegart werden. Das Lamm aus dem Ofen ist dafür ein sehr gutes Beispiel. Dadurch, dass alle Zutaten miteinander zubereitet werden, entsteht ein unvergleichliches Aroma und Geschmackserlebnis.

Zutaten für vier Personen

800 g Lammschulter ohne Knochen

1 Fenchelknolle

4 Karotten

2 rote Paprika

16 Schalotten

2 Knoblauchzehen

8 kleine Kartoffeln

8 Strauchtomaten

Salz, Pfeffer aus der Mühle

frischer Thymian, Rosmarin und Salbei



Zubereitung

Zunächst das Fleisch in ca. 8x8 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine feuerfeste Form oder in ein tiefes Backblech 500 ml Wasser gießen, das Fleisch dazugeben und bei 160° ca. 35 Minuten im Backofen garen.

In der Zwischenzeit die Fenchelknolle mit dem Strunk in Segmente schneiden, die Karotten und Paprika grob zerteilen. Schalotten und Knoblauch schälen. Das Gemüse, die Kartoffeln und den Knoblauch in eine Schüssel geben, etwas Olivenöl darüber träufeln und würzen. Die Tomaten noch aufheben.

Nach ca. 35 Minuten Garzeit das Gemüse zum Fleisch in die Form geben und zusammen noch ca. 30 Minuten weitergaren.

Anschließend die Tomaten und die frischen Kräuter zum Gericht geben und für ca. 10 Minuten mitgaren.

Durch das gemeinsame Garen von Fleisch und Gemüse bildet sich ein aromatischer Fond, der als Soße zu dem Gericht dient.

Mein Tipp

- Sie können das Gericht auch mit Geflügel zubereiten
- Reiben Sie zum Schluss frische Zitronenschale über das Gericht
- Als Gemüse eignen sich auch Blumenkohl oder Kohlrabi



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.