

Provonzalisches Ratatouille mit Lamm-Keule

Für 4 Personen

Für die Lammkeule:

1 Lammkeule (1,5 kg)	Salz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
2 EL Olivenöl		

Für das Ratatouille:

2 Auberginen	Salz	3 Fleischtomaten
1 rote, gelbe, grüne Paprika	2 Zucchini	7 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Bund gemischte Kräuter
Zucker, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Den Knochen aus der Lammkeule auslösen, das Fleisch von innen und außen salzen und pfeffern. Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Die Hälfte der Kräuterzweige und geschälte Knoblauchzehen in die Lammkeule (wo normalerweise der Knochen sitzt) geben und mit Küchengarn binden.

Die Schalotten schälen, klein schneiden. In einem Bräter Olivenöl erhitzen, das Fleisch von allen Seiten darin scharf anbraten, Schalotten und restliche Kräuterzweige zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde garen.

Auberginen waschen, in ca. 1cm große Würfel schneiden, salzen und Wasser ziehen lassen. Die Tomaten einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen. Paprika mit dem Sparschäler schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel abspülen und trocken tupfen.

In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und nacheinander jeweils mit etwas Olivenöl Zucchini und Paprikawürfel anbraten, dabei leicht salzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und jeweils fein schneiden. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Knoblauch und die Kräuter zugeben und kurz mit braten. Dann die gebratenen Gemüsewürfel zugeben. Die Tomaten grob würfeln und zuletzt dazu geben und alles gut erhitzen. Mit Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die gebratene Lammkeule aufschneiden und mit dem Ratatouille servieren.

Dazu passt Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 07. September 2016