



# Lammfilet auf Artischockenböden mit kleinem Ratatouille

- **Portionen:** 12
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '12', 'yield' : '' });
```

Mit den Aromen der Provence, da kann niemand widerstehen

## Zutaten

- 4 -5 Lammfilets, küchenfertig, ca. 300 g - 350 g
- 12 Artischockenböden aus dem Glas
- 2 reife Tomaten in Würfeln, Tomate Concassée
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 250 g Paprika dreifarbig, in kleinen Würfeln
- 1 kleine Stange Frühlingslauch, gewürfelt
- 6 - 8 grüne Oliven ohne Stein, gewürfelt
- 1 El guter Tomatenketchup
- 1/2 Tl frischer Thymian, gehackt
- 1 El Balsamico
- 1 El Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

### Schritt2

Das Ratatouille:

### Schritt3

Die Zwiebeln mit dem Frühlingslauch, Paprikawürfeln und dem Knoblauch glasig anschwitzen, den Thymian, die gehackten Oliven, Ketchup und den Balsamico dazu geben.

#### **Schritt4**

Salzen, pfeffern, 2 - 3 min. schmoren lassen, die Tomatenwürfel unter heben.

#### **Schritt5**

In die abgetropften Artischockenböden füllen.

#### **Schritt6**

Die Lammrückenfilets:

#### **Schritt7**

Die Lammfilets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen, würzen und in heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze rund herum anbraten.

#### **Schritt8**

Farbe nehmen, falls vorhanden, eine gedrückte Knoblauchzehe, etwas frischen Rosamarin und Thymian ins Bratfett geben.

#### **Schritt9**

Die Hitze drosseln, Deckel drauf und am Herdrand 5 - 6 min. rosa zu Ende garen.

#### **Schritt10**

Nicht über braten, saftig rosa halten.

#### **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt12**

Die Lammrückenfilets in den Artischockenböden angepasste Scheiben schneiden, obenauf setzen und sofort servieren.

**Rezeptart:** Fingerfood **Tags:** aromen der provence, kleines ratatouille

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammfilet-auf-artischockenboeden-mit-kleinem-ratatouille/>