

Lammsteaks mit Olivenpüree und Strauchtomaten

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Lamm gehört zu den Fleischsorten, die besonders zart und aromatisch sind. Es ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und versorgt den Körper mit essentiellen Nährstoffen. Mit einem Eiweiß-Gehalt von 18 Gramm pro 100 Gramm Fleisch deckt ein Stück Lamm den Tagesbedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen. Der Anteil an Cholesterin ist mit dem von Rindfleisch zu vergleichen.

Obwohl Lamm durchschnittlich zu den eher weniger konsumierten Fleischsorten zählt, werden Gerichte wie beispielsweise Döner gerne mit diesem serviert. Generell wird das aromatische Fleisch in mediterranen Ländern häufiger konsumiert als hierzulande. Das liegt vermutlich daran, dass sich Lamm, anders als Schwein oder Geflügel, länger bei wärmeren Temperaturen halten lässt ohne zu verderben. In England wird es oftmals zusammen mit einer würzigen Minzsoße gereicht.

Dieses Rezept gehört zu den mediterran angehauchten Varianten. Mit saftigen Tomaten und einem delikaten Olivenpüree entsteht eine geschmackliche Komposition, die ein wenig an Griechenland erinnert. Wer möchte, kann vorher die Lammsteaks grillen. So entsteht ein intensiverer Geschmack mit einem köstlichen Röst-Aroma.

Zutaten

- 600 - 700 Gramm küchenfertige Lammsteaks
- 1 Rosmarinzweig
- 2 Thymianzweige
- 1 - 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 50 Gramm schwarze, entsteinte Oliven in Ringen
- 800-1000 Gramm gekochte, gestampfte Kartoffeln
- 50 ml Olivenöl
- 100 ml saure Sahne oder Schmand
- 4 Rispen mit je 6-8 Strauchtomaten, gewaschen
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kartoffeln weich kochen, abgießen, ausdampfen lassen. Durch die Presse drücken, salzen, pfeffern und mit 40 ml Olivenöl und der sauren Sahne verrühren. Die Olivenringe unter heben.

Schritt2

Die Lammsteaks mit dem Knoblauch, Rosmarin und in heißem Öl bei mittlerer Hitze 2 - 3 min. von jeder Seite braten, am Herd Rand etwas „ausruhen“ lassen. Salzen, pfeffern, rosa - saftig halten, heraus nehmen.

Schritt3

In der gleichen Pfanne bei großer Hitze die Tomatenrispen rund herum 3 - 4 min. braten, wenden, salzen und pfeffern.

Schritt4

Das Olivenpüree in der Tellermitte anrichten, obenauf die Lammsteaks platzieren. Drum herum die Tomaten legen und mit einem Rosmarinzweig garnieren.

Rezeptart: Fleischgerichte, Kleine Gerichte, Lammfleisch, Schnelle Rezepte **Tags:** lamm, mediterran, oliven, Steak **Zutaten:**Kartoffel, Kräuter, lamm, Oliven, Tomaten

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)578
- Eiweiß (g)43
- Fett (g)26
- KH (g)42
- Cholesterin (mg)136

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammsteaks-olivenpueree-strauchtomaten/>