Mediterrane Gemüseterrine mit Lammfilet

- **Küche:**Mediterran

- **Portionen:** 6-8
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 40m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '6-8', 'yield' : '' });

Der leichte, geschmackvolle Sommergenuss, da werden Urlaubserinnerungen wahr.

Zutaten

- 4 Stück geputzte Lammfilets, ca. 250 g
- (Geht auch mit Lammrückenfilets)
- 1 ½ l Lammfond aus dem Supermarkt
- 3/2 kleine, dreifarbige Gemüsepaprika in 1 cm großen Würfeln
- ½ Fenchelknolle in 1 cm großen Würfeln
- ½ Aubergine in 1 cm großen Würfeln
- 100 g Staudensellerie in 1 cm großen Würfeln
- 5 - 6 Artischockenböden in 1 cm großen Würfeln
- 2 vollreife Fleischtomaten in 1 cm großen Würfeln
- Etwas frischen Rosmarin, Thymian, etwas Zitronenabrieb, gezupft, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- Etwas Olivenöl zum Braten
- 16 Blatt weiße Gelatine, eingewicht
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die geputzten Lammfilets, am Vortag in den gehackten Kräutern, dem fein geschnittenen Knoblauch, Zitronenabrieb und Olivenöl einlegen, marinieren.

Schritt3

Danach salzen und pfeffern und in heißem Olivenöl kurz anbraten, Farbe nehmen lassen.2 - 3 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben, rosa halten, keineswegs durchbraten.

Schritt4

Danach 1 - 2 min. ausruhen und anschließend auskühlen lassen.

Schritt5

Das Gemüse:

Schritt6

Das vorbereitete Gemüse in heißem Olivenöl mit etwas fein geschnittenem Knoblauch für 2-3 min. anschwitzen, salzen und pfeffern. Auskühlen lassen, und erst jetzt die Tomatenwürfel dazu geben.

Schritt7

Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 5 min. einweichen, gut ausdrücken und im erhitzten Lammfond auflösen. Das Gemüse dazu geben, alles etwas auskühlen lassen.

Schritt8

Eine Terrinen oder Kuchenform mit Klarsichtfolie auskleiden und zur Hälfte mit dem Gemüse füllen, etwas anziehen lassen..

Schritt9

In die Mitte die Lammfilets placieren und mit dem restlichen Gemüse auffüllen. Für 3 - 4 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Das Stürzen ist angesichts der Klarsichtfolie nunmehr kein Problem.

Schritt12

Meine mediterrane Gemüseterrine serviere ich in 2 schönen Scheiben p. P. mit einer „kräftig, schmackigen" Kräuter - Vinaigrette, kleinen Tomatenwürfeln und krossem, geröstetem Knoblauch Baguette, umlegt mit frischen Marktsalaten.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** bunt, erfrischend, leicht

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterrane-gemueseterrine-mit-lammfilet/