

REZEPT



LAMMKARREE MIT AUBERGINEN- KICHERERBSEN-GEMÜSE

BIO LAMMGEWÜRZ N° 701



RIMOCO GEWÜRZMANUFAKTUR

www.rimoco.de



ZUTATEN

4 PERSONEN

VORBEREITUNG | 60 MIN.

KOCHZEIT | 60 MIN.

2 Auberginen
2 rote Paprika
2 Rispen Cocktailtomaten
1 große rote Zwiebel
1 Chili
1 Glas Kichererbsen
2 EL Tomatenmark
1 EL Bio Lammgewürz N°701
Salz & Pfeffer
Marcella Bio Olivenöl
1 EL Bio Harissa N°720
1 TL Ger. Paprikapulver N°451
200 ml Gemüsebrühe
3 EL Grantapfeldicksaft
Frische Minze

900 g Lammkarree
2 EL Butter
2 EL Bio Lammgewürz N°701
2 Rosmarinzwige

2 Granatäpfel
1 Orange
70 ml Grantapfeldicksaft
1 TL Speisestärke
1 EL Wasser
1 EL Butter

WEITERE REZEPTE

www.rimoco.de



ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüse waschen, Kichererbsen abgießen und unter kaltem Wasser schwenken und abtropfen.
2. Aubergine und Paprika in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 EL Lammgewürz marinieren und für 40 Minuten in den Ofen geben, bis die Auberginen gar sind. Tomaten halbieren, Zwiebeln in Scheiben schneiden, Chili klein hacken.
3. 1 EL Bio Harissa mit 2 EL heißem Wasser vermischen und einige Minuten ziehen lassen. Danach unter Rühren 1 EL Olivenöl hinzufügen bis sich die Zutaten zu einer Paste verbinden.
4. Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Tomatenmark und 1 EL Harissapaste kurz mitanbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Kichererbsen und Paprikapulver dazugeben und kurz köcheln lassen.
5. Auberginen und Paprika aus dem Ofen nehmen und unter das restliche Gemüse heben und aufkochen lassen. Mit dem Grantapfeldicksaft kurz vor dem Anrichten abschmecken.
6. Ofen auf 180 Grad stellen. Karree-Knochen säubern und Fleisch mit Lammgewürz einreiben.
7. Das Karree in 2 EL Butter scharf anbraten. Butter aus der Pfanne über dem Fleisch verteilen und mit den Rosmarinzwigen für 20 Minuten im Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten in Alufolie ruhen lassen, dann in Koteletts trennen.
8. Granatäpfel entkernen, die Hälfte von einem Granatapfel beiseite stellen. Die restlichen Kerne mit Wasser in einer Pfanne bedecken und kurz aufkochen.
9. Die Kerne abgießen und Saft auffangen. Den Saft gemeinsam mit dem Saft einer Orange und dem Grantapfeldicksaft aufkochen.
10. Speisestärke mit Wasser und unter die Orangengranatapfelmischung rühren und kurz aufkochen.
11. Teller anrichten und genießen!