

**Frisch gekocht**  
**Freitag, 02.09.2016**



**Rezept von Alexander Frankhauser**

## **Lammkarree mit knusprigen Grieknödeln und Gemüseragout**

**40 Minuten/aufwendig**



### **Zutaten für 4 Personen**

2 Lammkarrees à 300 g, Salz, Pfeffer, Dijon-Senf, 60 g Grieß, ??? Butter, 150 ml Milch, 4 Zweige gerebelter Thymian, 60 g Feta; Mehl, Ei und Pankobrösel zum Panieren, 1 Zucchini (in 5 mm-Würfel geschnitten), 100 g Pelatitomaten, 100 g Auberginen (in 5 mm-Würfel geschnitten), 100 g gelbe Paprika (in 5 mm-Würfel geschnitten), 3 Zehen gehackter Knoblauch, 1 Prise Zucker, Öl und Butter zum Backen und Braten.

### **Zubereitung**

Die Lammkarrees mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf einstreichen. In einer Pfanne in einem heißen Öl-Butter-Gemisch rundum anbraten und im Rohr bei 180 °C in ca. 10 Minuten zu einem rosa Fleischkern braten (dabei mehrmals wenden). Gebratenes Fleisch herausnehmen und warm rasten lassen.

Die Milch aufkochen und den Grieß einrieseln lassen. Bei stetigem Rühren dicklich einkochen, dann auf einem Blech abkühlen lassen.

Den Feta in kleine Würfel schneiden und mit dem gerebelten Thymian in die Grießmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Masse 8 gleichmäßige Knödel formen. Die Knödel in Mehl, Ei und Pankobrösel wenden und in reichlich Öl knusprig backen.

Die geschnittenen Zucchiniwürfel, die Auberginenwürfel und die Paprikawürfel in einem Öl-Butter-Gemisch anbraten. Gehackten Knoblauch zugeben und mit den Pelatitomaten aufgießen. Einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Lammkarrees tranchieren und auf dem Gemüseragout mit den gebackenen Grießknödeln anrichten.