

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Lammkrone mit Kichererbsenragout

Zutaten

(4 Personen)

- 250 g Kichererbsen
- Lammkrone, ungefähr 400 g
- Salz
- 1 Knoblauch, halbiert
- Rosmarin
- Thymian
- ½ roter Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 2 EL Tomatensauce
- Bohnenkraut zum Garnieren

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen.

Den Ofen auf 180° C vorheizen.

Die Lammkrone salzen. Mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Fettseite zuerst nach unten. Dann die Pfanne bei

Quelle: ORF extra

180° C Umluft für 10 Minuten in den Ofen.

Kichererbsen ca. 10 Minuten kochen lassen.

Paprika, Zwiebel und Zucchini kleinschneiden. Salzen und mit Olivenöl anbraten. Später Tomatensauce und die gekochten Kichererbsen unterrühren.

Den Ofen ausschalten und das Lamm noch kurze Zeit darin ziehen lassen.

Kichererbsen anrichten, das Lamm beilegen und mit Bohnenkraut garnieren.