

Gerollte Lammnierstück mit Tomaten-Oliven-Kräuterfüllung und Kräuterjoghurt

Rezept für 4 Personen

4	Stk	Dörrtomaten, in Öl eingelegt
4	Stk	Oliven, schwarz
3	Zweige	Thymian, frisch
½	Bund	Petersilie
1	Stk	Knoblauchzehe
1	Stk	Zitrone, abgeriebene Schale
1	EL	Öl, der eingelegten Tomaten
		Salz, Pfeffer
4	Stk	Lammnierstück a ca. 130 g
		Salz, Pfeffer
1	EL	Bratbutter

Kräuter-Joghurt:

180	g	Joghurt, nature
50	g	Saurer Halbrahm
½	Bund	Petersilie
2	Zweige	Thymian
wenig		Zitronensaft
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Lammnierstücke am besten vom Metzger flach klopfen lassen. (Zu Hause geht das flach klopfen am besten mit einer etwas schwereren Pfanne).

Die Dörrtomaten mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Die Dörrtomaten und die Oliven möglichst fein hacken. Den Thymian und die Petersilie ebenfalls sehr fein hacken. Alles in ein Schüsselchen geben. Die Zitronenzeste begeben, den Knoblauch in die Masse pressen und das Dörrtomatenöl ebenfalls begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen.

Die Lammnierstücke der Länge nach halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Dörrtomaten-Kräutermasse gleichmässig auf den Hälften verteilen und die Lammnierstücke vorsichtig zusammenrollen. Mit einem Spiess der Länge nach durchstechen. (Das Fleisch nicht zu fest zusammenrollen, so, dass die Füllung in der Mitte der Lammnierstücke haften bleibt).

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

In einer Bratpfanne das Bratfett heiss werden lassen. Die Lammnierstücke heiss und kurz auf beiden Seiten anbraten. Auf ein Backblech legen und sofort in den Ofen geben. Im Ofen bei 100 Grad ca. 20 Minuten nachgaren lassen.

In der Zwischenzeit den Kräuter-Joghurt zubereiten. Joghurt und saurer Halbrahm in eine Schüssel geben. Den Thymian und die Petersilie fein hacken und in die Schüssel geben. Wenig Zitronensaft beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.
Dieses Kräuter-Joghurt passt ausgezeichnet zu den gerollten Lammnierstücken.

Tipp

Ofenkartoffeln, Polenta oder Reis passen ausgezeichnet zu diesem Gericht.
Als Gemüse passt frischer Blattspinat oder auch ein frisch zubereitetes Ratatouille.

Nährwert pro Portion

Kalorien	276
Kohlenhydrate	4.5 g
Eiweiss	30 g
Fett	15 g