Lammkarree mit Harissa-Joghurtkruste auf buntem Ofengemüse

Portionen: 4 Personen

Zutaten

500 g Lammkarree

5 Stück(e) Kartoffeln

2 Stück(e) Paprika gelb,rot

1 Stück(e) Zucchini etwa 300 g

2 Stück(e) Möhren

1 Stück(e) rote Zwiebel

2 Zweig(e) Rosmarin

3 Stängel Thymian

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

Paprika edelsüß

3 Esslöffel Olivenöl

Zutaten (Harissa-Joghurtkruste)

200 g griechischer Joghurt 10% Fett

1 Teelöffel grober Senf

4 Teelöffel Harissa

0.5 Saft einer Zitrone

1 Teelöffel Zitronenabrieb

1 Esslöffel Honig

2 Knoblauchzehen

1 Prise(n) Salz

2 Esslöffel Panko

Zubereitung (Harissa-Joghurtkruste)

1.

Den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Griechischen Joghurt mit Harissa, grobem Senf, Zitronensaft und Zitronenabrieb glatt rühren. Honig und Knoblauch unterrühren und mit einer Prise Salz abschmecken.

2.

Zum Schluss das Panko unter die Joghurtmasse heben, sodass eine leicht grobe und gut streichfähige Kruste entsteht.

Zubereitung (Lammkarree)

1.

Das Lammkarree etwa 20 bis 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren lassen. Anschließend trocken tupfen, überschüssiges Fett zurückschneiden und die Silberhaut vorsichtig entfernen.

2.

Für eine schöne Optik das Fleisch und Fett zwischen den Rippenknochen etwa 2 bis 3 cm nach unten entfernen. Lose Fleisch- oder Fettreste sauber abschneiden.

3.

Das Lammkarree kurz vor dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben leicht mit Öl einreiben. In einer sehr heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und anschließend beiseitestellen.

Zubereitung (Gemüse)

1.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen oder gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden.

2.

Die Kartoffelwürfel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen, flach auf einem Backblech verteilen und etwa 15 Minuten im Ofen vorgaren.

3.

Paprika entkernen und würfeln. Zucchini und geschälte Möhren ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die rote Zwiebel schneiden, den Knoblauch fein hacken und Rosmarin sowie Thymian grob zerkleinern.

4.

Nach 15 Minuten die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Das restliche Gemüse, Knoblauch und Kräuter dazugeben und mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Weitere 10 Minuten im Ofen garen und zwischendurch einmal wenden.

5.

Das angebratene Lammkarree auf das Gemüse setzen und etwa 0,5 cm dick mit der Harissa-Joghurtmasse bestreichen.

6.

Alles zusammen weitere 15 bis 20 Minuten im Ofen garen. Für medium rare ist eine Kerntemperatur von etwa 57 °C vorgesehen.

7.

Das Gemüse warmstellen und das Lammkarree nochmals unter die Grillfunktion geben. Bei etwa 250 °C rund 5 Minuten gratinieren und dabei gut beobachten, damit die Joghurtkruste nicht verbrennt.

8.

Das bunte Ofengemüse auf Tellern verteilen, das Lammkarree in einzelne Koteletts schneiden und darauf anrichten.