Ofengemüse mit Kartoffeln und Lammrack

Für 4 Personen

Zutaten

800g Kartoffeln, festkochend
250g Cherrytomaten
2 mittlere Zucchetti
1 Stk. Broccoli
2 Stk. Lammracks, ca. 500g
Kräutersalz, Pfeffer
Curry, mild
2 TL Olivenöl
1 Naturejoghurt
1 Zehe Knoblauch

Zutaten

Kartoffeln schälen und würfeln. Mit einem Esslöffel Olivenöl, Pfeffer, Kräutersalz und z.B. Curry oder weiteren Gewürzen nach Wahl mischen. So auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen verteilen, dass noch Platz für Gemüse und Fleisch bleibt. Im Ofen während 15 Minuten bei 180 Grad (Umluft) backen.

In dieser Zeit: Saisongemüse, z.B. Broccoli, Cherrytomaten und Zucchetti waschen. Broccoli in Röschen schneiden, Zucchetti würfeln und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Lammracks würzen und auf beiden Seiten während je 2 Minuten in einer Bratpfanne anbraten. Dazu 1 Esslöffel Olivenöl verwenden.

Nach 15 Minuten Backzeit das Gemüse und Fleisch auf das Blech zu den Kartoffeln geben, weitere 15 Minuten im Ofen backen lassen.
Das Naturejoghurt mit der gepressten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer mischen, als Dip dazu servieren. E Guete!

Tipp: Je nach Saison und Vorlieben kann das Gemüse mit anderen Sorten ausgetauscht werden. Wichtig: auf die Garzeit achten, damit alles gleichzeitig fertig ist.

Mehr Rezepte und Infos finden Sie hier:
Instagram: die_ernaehrungsberaterin / Facebook: Fischer Ernährungsberatung