

Trennkost ist SO LECKER!



Gebratene Lammkoteletts mit Ratatouille

Zutaten für 2 Personen

1 Zwiebel, 1 Aubergine
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini, 2 EL Olivenöl
400 g Tomatenwürfel (aus der Dose)
2 EL Tomatenmark, 4 Knoblauchzehen, ungeschält
Meersalz, 1–2 TL Chili
1 EL frisch gehackter Rosmarin
1 EL getrockneter Thymian
8 Lammkoteletts, Kräuter der Provence

**Eiweiß | Zubereitungszeit: 20 Min.
Garzeit: 40 Min.**

■ 1. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Aubergine, Paprikaschote und Zucchini waschen und putzen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.

■ 2. Die Zwiebelringe mit der Hälfte des Öls in einem Bräter glasig dünsten. Die Gemüswürfel dazugeben und 5 Minuten schmoren lassen.

■ 3. Tomatenwürfel, Tomatenmark und Knoblauchzehen dazugeben und alles mit dem Salz und den Gewürzen abschmecken. Zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

■ 4. Die Lammkoteletts kurz abwaschen, trocken tupfen und mit Kräutern der Provence und Salz einreiben. Das Fleisch mit dem restlichen Öl in einer Pfanne von jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten. Zusammen mit der Ratatouille servieren.



**Dieses Rezept ist aus dem
TRIAS-Ratgeber**

Ursula Summ
Das neue große Buch der Trennkost
€ 19,95 [D] / € 20,60 [A] / CHF 34,90
ISBN 978-3-8304-3666-9

[Weitere Informationen
zum Buch](#)