

Gebackener Kürbis mit Tomaten, Rosmarin und gebratenen Lammkoteletts (4 Pers.)

2 Hokkaidokürbisse	450 ml Gemüsebrühe	1-2 Knoblauchzehen
350 g Strauchtomaten	1/2 Bund Petersilie	3 EL Olivenöl
8 Lammstielkoteletts	1/2 unbehandelte Zitrone	Salz
	4 Zweige Rosmarin	

- Kürbisse quer halbieren, Kerne + Fasern herauslösen
- Kürbishälften mit Öffnung nach oben auf ein Backblech stellen
- Gemüsebrühe auf das Blech gießen, Kürbisse leicht salzen
- Im vor geheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 35 Min. garen
- Knoblauch schälen + mit Petersilie hacken
- Zitrone abspülen, Schale abreiben + auspressen. Saft, 1 EL Olivenöl und Salz mischen
- Tomaten abspülen
- Kürbishälften etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit 1 EL Öl bestreichen
- Tomaten auf die Kürbisse verteilen, ebenfalls mitgaren.
- 1 EL Öl erhitzen. Rosmarin darin kurz braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen
- Koteletts salzen, pfeffern, sichtbares Fett abschneiden. In Rosmarinöl auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten
- Kürbisse mit Koteletts + Rosmarin anrichten

Empfohlen von Anja Röhrig

Slow Food

- ist eine weltweite Vereinigung von bewussten Genießern und mündigen Konsumenten, die es sicher zur Aufgabe gemacht haben, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen und lebendig zu halten.
- fördert eine verantwortliche Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt.
- bringt Produzenten, Händler und Verbraucher miteinander in Kontakt, vermittelt Wissen über die Qualität von Nahrungsmitteln und macht so den Ernährungsmarkt transparent.