

# TAPAS – LAMM MIT PINIENKERNEN

## TAPAS – LAMM MIT PINIENKERNEN

Für Mellis Weltreise habe ich Tapas gemacht. Da sie ja vegetarisch unterwegs ist gab es die Auberginenröllchen mit Schafskäse. Da Bessere Hälfte aber so ganz und gar nicht vegetarisch unterwegs ist musste es auch noch etwas anderes geben. Ich habe mich für etwas ganz einfaches entschieden und ein Lammhüftsteak gekauft – da fällt einem ja immer was ein. Gebraten, fein aufgeschnitten und mit Agavensirup beträufelt. Dazu Pinienkerne... schon hatte ich dieses kurz gebratene, super zarte Lamm mit Pinienkernen auf dem Tisch – einfach göttlich!



### ZUTATEN FÜR EIN SCHÄLCHEN:

1 Lammhüftsteak

etwas Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 EL Agavensirup (oder Honig)

2-3 EL Pinienkerne

### ZUBEREITUNG:

Ich halbiere das Lammhüftsteak so, dass ich zwei dünne Steaks habe. Die werden gesalzen und in der Pfanne mit Öl scharf angebraten. Die Hitze reduzieren und die Steaks bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 Minuten braten – dann sind sie medium.

Aus der Pfanne nehmen und mit Pfeffer würzen. 3-4 Minuten ruhen lassen. Dafür dürfen jetzt die Pinienkerne in die Pfanne wo ich sie kurz anröste. Dann schneide ich das Fleisch mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben. Die werden auf der Schale verteilt und mit Agavensirup beträufelt. Die Pinienkerne dazu geben und nach Lust und Laune noch etwas Basilikum zur Deko mit in die Schale setzen.

Holzspieße in einige Steakstreifen stecken und das Lamm mit Pinienkernen sofort servieren.

Wer möchte?





Tapas  
zartes Lamm mit  
Pinienkernen

[www.katha-kocht.de](http://www.katha-kocht.de)

