



Kretische Lammpfanne aus dem Ofen

Meine **Kretische Lammpfanne** vereint zartrosa gebratenes Lammlachs, ein cremiges Kartoffelpüree und buntes Pfannengemüse aus Paprika, Oliven und roter Zwiebel. Krönendes Highlight ist der goldbraun geschmolzene Feta und ein Spritzer frische Zitrone. Mit meinen einfachen Tipps gelingt dieses mediterrane Schmorgericht aus dem Ofen absolut stressfrei und schmeckt wie beim Griechen deines Vertrauens!

Kochutensilien

- Auflaufform
- Gemüseschneider

Zutaten

- 1 Lammlachs
- 500 g Kartoffeln (mehligkochend oder vorwiegend festkochend)
- 2 Paprikaschoten (gelb und rot)
- 1 rote Zwiebel
- 2+2 Knoblauchzehen (Fleisch + Paprika)
- 100 g Fetakäse
- 10–12 schwarze Oliven (ohne Stein)
- 1 Bio-Zitrone (Saft & Spalten)
- 2 Zweige frischer Thymian
- 100 ml Milch
- 1 EL Butter
- 1 EL Butterschmalz (zum Anbraten)
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Frische Muskatnuss (gerieben)



Zubereitung

Schritt 1 Lammlachs anbraten & ruhen lassen:

Das Fleisch kurz abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen mit der Breitseite eines Messers leicht andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch zusammen mit den Knoblauchzehen und den Thymianzweigen von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Stück Alufolie legen, Knoblauch und Thymian darauf platzieren, gut verpacken und ruhen lassen.

Schritt 2 Cremiges Kartoffelpüree zubereiten:

Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in einem Topf mit reichlich Salzwasser garkochen. Währenddessen die Milch mit der Butter in einem kleinen Topf erwärmen und etwas frische Muskatnuss hineinreiben. Die weichen Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und im Topf fein zerstampfen. Die warme Milch-Butter-Mischung dazugeben und alles zu einem samtigen Püree verrühren.

Schritt 3 Gemüse dünsten:

Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und in dicke Ringe schneiden. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikawürfel darin sanft dünsten und mit Salz, Pfeffer sowie einem kleinen Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Schritt 4 Überbacken im Ofen:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große, ofenfeste Pfanne bereitstellen. Das cremige Kartoffelpüree gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Den saftigen Lammlachs aus der Alufolie nehmen und mittig auf das Püree betten. Das gedünstete Gemüse und die Olivenringe drumherum verteilen. Den Fetakäse mit den Händen direkt darüber krümeln. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 10 Minuten in den heißen Ofen schieben, bis der Feta leicht schmilzt.

Schritt 5 Anrichten & Genießen:

Die Pfanne vorsichtig aus dem Ofen holen. Den Lammlachs in feine Tranchen aufschneiden, zurück auf das Kartoffelpüree legen und vor dem Servieren mit frischen Zitronenspalten garnieren. Direkt heiß auf den Tisch stellen und genießen!