

Geschmorte Lammhüfte

Zutaten:

4 Lammhüftsteaks

3 Schalotten

1 rote Peperoni

2 Knoblauchzehen

250 g kleine Strauchtomaten

Salz, Pfeffer

4 El Olivenöl

40 g Rosinen

100 ml Orangensaft

5 Stiel Minze

Zubereitung:

Schalotten in feine Streifen schneiden. Peperoni in dünne Ringe, Knoblauch und Tomaten in Scheiben schneiden. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl in einem Bräter von beiden Seiten braun anbraten.

Fleisch herausnehmen und Schalotten, Peperoni und Knoblauch im Bratenfett anbraten. Tomaten kurz mit braten, Rosinen, Orangensaft und 100 ml Wasser zugeben. Etwas mit Salz würzen, 2 Stiele Minze dazugeben und die Steaks drauf setzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad ca. 15 min schmoren lassen. Restliche Minze abzupfen und grob hacken. Gegarte Minze entfernen und mit der frischen Minze vor dem servieren bestreuen.

Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot.

Guten Appetit!

