



**Aus dem Kufflers Weinzelt:  
Steak Frites | Zarte Steaks von Lämmern aus  
Freilandhaltung vom Gut Polting in Niederbayern  
mit knusprigen Pommes frites, Ratatouille und  
Kräuterbutter**

– das Lieblingsgericht von Sebastian Kuffler





## Zutaten (für 4 Personen)

### **Steaks:**

8 Medaillons à 90 – 100 Gramm aus der Keule bzw. aus der großen und kleinen Nuss (Idealerweise aus Freilandhaltung)

1 Knoblauchzehe, ungeschält und angedrückt

1 Rosmarinzweig

Etwas Olivenöl und einige Butterflocken

### **Ratatouille:**

Je 1 rote und gelbe Paprika, in kleinen Würfeln

1 Zucchini, in kleinen Würfeln

1 Aubergine, in kleinen Würfeln

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 TL Tomatenmark

1 Dose stückige Tomaten

Rosmarin, Salz, Pfeffer

Nach Belieben: Chili, Kreuzkümmel,

Zitronenabrieb

Rezept von Freddy Gutierrez



## **Zubereitung:**

### **Lammsauce**

Sie können ohne weiteres ein gutes Fertigprodukt aus dem Glas verwenden. Falls Sie die Sauce in größerer Menge selbst zubereiten möchten, rösten Sie Lammknochen und -Abschnitte kräftig an, geben grob zerkleinertes, gewaschenes Röstgemüse dazu (Sellerie, Zwiebeln, Karotten) sowie etwas Tomatenmark dazu. Alles darf gut Farbe nehmen!

Nun löschen Sie mit Gemüse- oder Fleischbrühe, am besten sogar mit Lammfond aus dem Glas, ab. Lassen Sie die Sauce nun etwa zwei Stunden köcheln und dabei reduzieren, dann passieren Sie sie durch ein feines Sieb und schmecken sie mit etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb ab. Portionsweise eingefroren hält sie sich lange und kann nach Bedarf verwendet werden.

### **Ratatouille**

Gutes Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anbraten. Danach erst die Paprika, dann Auberginen, zuletzt Zucchini zugeben und wenige Minuten mitbraten. Tomatenmark und stückige Tomaten begeben und langsam kurz schmoren – das Gemüse soll gerade so gar sein. Mit feingehacktem Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Ganz nach Gusto bekommt das Ratatouille mit Chili oder Kreuzkümmel oder etwas Zitronenabrieb noch eine etwas andere, persönliche Note.

Die Lamm-Medaillons salzen und pfeffern. In Olivenöl kurz von beiden Seiten anbraten, dabei einen Rosmarinzweig und die angeprügelte Knoblauchzehe für den Geschmack dazu- bzw. auf das Fleisch legen. Eine Butterflocke mit den Steaks schmelzen lassen, das Fleisch mittels eines Esslöffels mit der flüssigen Butter übergießen (arosieren).

Richten Sie die Steaks mit Kräuterbutter auf dem Gemüse an und geben einen Löffel Lammsauce daneben. Wer möchte, serviert ein paar knusprige Pommes frites dazu – mit frischem, gutem Fett frittiert sind Pommes eine gute Beilage!