

Prächtige Aromen: Württemberger Lammfilet auf Buchweizen Risotto & Ratatouille



Bestes aus der Natur

Zwischen Streuobstwiesen, Weinbergen und den Höhen der Schwäbischen Alb, grasen Lämmer auf den saftigen, kräuterreichen Wiesen. Das Lammfleisch aus Baden-Württemberg steht für Qualität, Regionalität und eine artgerechte Haltung – mit zartem Aroma, feiner Marmorierung und einem unverwechselbaren Geschmack.

Dazu passt der fast vergessene, aber heute wieder geschätzte **Buchweizen**, der – trotz seines Namens – kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs ist. Als Risotto zubereitet, bringt Buchweizen eine nussige Note und rustikale Eleganz ins Gericht.

Dazu schmeckt Ratatouille, das mit einem Hauch Minze mediterrane Leichtigkeit ins Gericht bringt.

Deswegen hier die heutige Rezeptidee für „**Württembergischer Lammfilet mit Buchweizen-Risotto, Wurzelgemüsewürfeln & Minz-Ratatouille**“:

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Lammfilets (je ca. 150 g) aus regionaler Herkunft, z.B. Württemberger Lamm

- je 1 Zweig Rosmarin & Thymian
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- 2 EL Butterschmalz oder Rapsöl
- Salz & Pfeffer

Für das Buchweizen-Risotto:

- 200 g Buchweizen
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 ml Weißwein (trocken)
- 600 ml Gemüse- oder Geflügelfond (heiß)
- 50 g Butter
- 30 g geriebener Hartkäse (z. B. Allgäuer Bergkäse g.U.)
- Salz & Pfeffer
- 4 EL Petersilie, fein geschnitten

Für das Minz-Ratatouille:

- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Gemüfefond
- Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb
- 6–8 Blätter frische Minze, fein gehackt

Zubereitung

Für das Buchweizenrisotto die feinen Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Butter 3-4 Minuten glasig anschwitzen.

Buchweizen zugeben, kurz mitrösten, dann mit Weißwein ablöschen.

Nach und nach den heißen Fond angießen, dabei regelmäßig rühren, bis der Buchweizen weich, aber noch leicht bissfest ist (ca. 15-20 Minuten).

Den Topf beiseitestellen und kalte Butter und geriebenen Käse einrühren.

Mit Salz, Pfeffer und geschnittener Petersilie abschmecken.

Für das Minz-Ratatouille das Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Schalotte und Knoblauch fein würfeln und in Öl glasig dünsten.

Die Gemüsewürfel hinzufügen und ebenfalls 3–4 Minuten anbraten.

Nun das Tomatenmark zugeben, kurz anrösten und mit Fond ablöschen. Bei milder Hitze sanft köcheln lassen, bis es gar ist (leicht bissfest).

Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Zum Schluss die fein gehackte Minze unterheben.

Die Lammfilets salzen und in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz beidseitig 1 Minute anbraten. Rosmarin, Thymian und Knoblauch zugeben und eine weitere Minute auf jeder Seite braten.

Im Ofen bei 80°C (Ober-/Unterhitze) 8 Minuten nachziehen lassen. Mit Salz & Pfeffer würzen und servieren.

Das Risotto und das Ratatouille mittig auf Teller anrichten.

Das Lammfilet mittig schräg teilen und darauf drapieren.