



Lammhüfte mit Erbsenpüree und Radieschen-Gemüse

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Radieschen	2 Bund
Bio Zitronen	1 St.
Lammhüfte	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Butter	6 EL
Erbsen, tiefgefroren	1 kg
Gemüsebrühe	250 ml
Zuckerschoten	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, große Pfanne, Küchenkrepp, Alufolie

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauch mithilfe eines Messerrückens leicht andrücken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Radieschen waschen und Enden abschneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. Lammhüfte waschen, trocken tupfen und intensiv mit Salz und Pfeffer einreiben. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Lammhüfte mit Knoblauch ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten. 1 EL Butter zugeben und Pfanne mit Lammhüfte für ca. 10–15 Min. in den Ofen stellen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.
3. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. glasig braten. Gefrorene Erbsen zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 4–5 Min. garen. Anschließend abgießen, Gemüsebrühe dabei auffangen. Erbsen in den Topf zurück geben und mit 1 EL Butter pürieren. Ggf. etwas Gemüsebrühe zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer weiteren Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Radieschen darin ca. 4 Min. anbraten. Zuckerschoten zugeben und ca. 2–3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In der Lamm-Pfanne 3 EL Butter mit Zitronenschale auf mittlerer Stufe schmelzen und kurz aufschäumen lassen. Pfanne vom Herd ziehen. 1 EL Zitronensaft zugeben und mit

Salz und Pfeffer würzen.

6. Erbsenpüree auf Tellern anrichten. Radieschen, Zuckerschoten und Lammhüfte daraufsetzen und mit Zitronenbutter beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	655 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	33 g