

Lammfilet mit Frühlingsgemüse



Zutaten für 1 Portion

- 2 kleine Möhren (ca. 100 g)
- 2 kleine Rettiche (ca. 80 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g grüne Bohnen
- Salz, Pfeffer (rosa)
- 2 TL Butter oder Butterschmalz
- 1 Lammfilet (ca. 120 g)
- ½ Bund Pfefferminze
- Zitronenmelisse (einige Zweige)
- 50 g Schmand

Zubereitung

Möhren und Rettiche schälen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Bohnen waschen und putzen. Gemüse in wenig Salzwasser bissfest garen, abgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Fleisch waschen und trocken tupfen. Fett in einer Pfanne erhitzen, die Lammfilets von beiden Seiten zwei bis drei Minuten braten, so dass sie innen noch rosa sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit etwas Wasser ablöschen, Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken und zugeben.

Sauce pürieren, Schmand unterziehen, kurz erhitzen und bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Saucenspiegel auf einen vorgewärmten Teller geben, das in Scheiben geschnittene Lammfilet darauf geben und zusammen mit Gemüse angerichtet servieren. Nach Wunsch mit Zitronenmelisse garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

gesund & aktiv informiert!

Ernährungsphysiologisch ist der chlorophyllhaltige Brokkoli dem Blumenkohl überlegen. Durch den hohen Gehalt an Eiweiß, Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitaminen ist das Gemüse sehr gesund.

