

Lamm-Filet mit Apfel-Minz-Soße und grünem Spargel

Für 2 Personen

300 g Lammlachsfilet	200 g Spargel, grün	2 Äpfel, Elstar, grün
1 Limette, unbehandelt	2 Zehen Knoblauch	40 ml Weißweinessig
10 g Butter	1 EL Honig	0,5 TL Koriandersamen, gemahlen
0,5 TL Chiliflocken, mild	0,5 Bund Minze	2 EL Olivenöl
Cayennepfeffer	Meersalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Äpfel entkernen, die Minze abzupfen und mit dem Essig und Honig im Mixer grob hacken. Die Masse teilen und die Hälfte mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Einen Esslöffel Olivenöl, die Chiliflocken, Koriander, Meersalz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und in der Gewürzmasse marinieren. In einer Grillpfanne beidseitig drei Minuten lang in dem restlichen Olivenöl anbraten und mit Pfeffer würzen. Anschließend kurz im Ofen warmstellen. Den Spargel von den Enden befreien. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Die Butter erhitzen und den Spargel mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Den Spargel fünf Minuten garen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft hinzugeben. Die Knoblauchzehen herausnehmen und das Ganze weitere vier Minuten bissfest garen. Anschließend mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Das Lammfilet aufschneiden und mitsamt dem Spargel und der Apfel-Minz-Soße auf Tellern anrichten. Die Soße anschließend über die Teller träufeln.

Evelyn Eisenhauer am 15. Oktober 2009