

Lamm-Filet auf einem Kartoffel-Gemüse-Bett

Für 2 Personen

250 g Lammfilet	1 Kartoffel, fest	1 Tomate
1 Zucchini	1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian
100 ml Gemüsefond	250 ml Geflügelfond	1 Zehe Knoblauch
2 EL Sahne	Butter	Pfeffer, schwarz
Salz		

Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in Butter von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und beiseite stellen. Die Kartoffel und die Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomate ebenfalls in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gemüsescheiben darin andünsten. Die Kartoffel zuerst in die Pfanne geben. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Rosmarin und dem Thymian mit in die Pfanne geben. Die Kartoffel- und Gemüsescheiben mit dem Geflügelfond ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gemüsefond aufkochen und die Sahne zugeben. Das Ganze köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lammfilet aus der Alufolie nehmen, in Scheiben schneiden und auf dem Kartoffel-Gemüse-Bett anrichten.

Said Bourechem am 04. März 2010