

Lamm-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und Spargel

Für zwei Personen

| | | |
|-----------------|-----------------------|-------------------|
| 300 g Lammfilet | 200 g Kartoffeln | 5 Stangen Spargel |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 Zweig Rosmarin |
| 10 g Butter | 60 ml Balsamico | 100 ml Gemüsefond |
| 2 EL Olivenöl | Butter, Salz, Pfeffer | |

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser vorgaren. Anschließend die vorgegarten Kartoffeln aus dem Topf nehmen. Diese dann halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein Backblech legen und mit Olivenöl und Rosmarin beträufeln. Die Kartoffeln im Backofen etwa zwanzig Minuten goldbraun bis knusprig garen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend das Olivenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Rosmarinzweig anschwitzen. Das Lammfilet dazugeben, von allen Seiten anbraten, herausnehmen und zugedeckt 15 Minuten bei 120 Grad im Backofen garen. Den Bratensatz mit dem Balsamico ablöschen und reduzieren, bis eine dickliche Konsistenz entsteht. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und fünf Minuten köcheln lassen. Das Lammfilet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und nochmals kurz in den Fond legen. Den Spargel waschen, schälen, in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und in einer Pfanne mit einer Flocke Butter anbraten. Das Filet mit dem Spargel und den Kartoffeln auf einem Teller anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.

Bettina Groher am 22. Mai 2013