

Lamm-Filet mit Spitzpaprika, Tomaten und Minzjoghurt

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammfilets à 180 g 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

2 grüne Spitzpaprika 2 rote Spitzpaprika 12 Kirschtomaten
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 175 ml Gemüsefond
2 TL eingel. grüner Pfeffer Salz Pfeffer

Für den Minzjoghurt:

150 g Joghurt (0,3%) 1 Zitrone 2 Zweige Minze
Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige Minze

Für das Lamm:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets abspülen, trockentupfen, gegebenenfalls von Sehnen und Fasern befreien, salzen und pfeffern. Im heißen Öl rundherum 3-4 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und beiseite stellen.

Für das Gemüse:

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen.

Spitzpaprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Anschließend Schoten in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikastreifen in die Pfanne geben und unter Rühren 1 Minute braten.

Tomaten in die Pfanne geben und weitere 30 Sekunden braten. Grünen Pfeffer mit etwas Lake in die Pfanne geben. Gemüsefond dazu gießen und alles bei starker Hitze ca. 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammfilets mit dem angesammelten Bratensaft in die Pfanne mit dem Gemüse geben. Alles nochmals 1-2 Minuten erhitzen.

Für den Minzjoghurt:

Die halbe Zitrone auspressen. Nach Belieben 1-3 TL Zitronensaft mit Joghurt, Salz und Pfeffer glattrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und auf den Joghurt streuen.

Für die Garnitur:

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und auf das Fleisch drapieren.

Das Lammfilet mit Spitzpaprika, Tomaten und Minzjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Jan-Frederik Kolthoff am 31. Mai 2018