

Lamm-Filet mit Rosenkohl, Kräuterbutter, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Rosenkohl:

500 g Rosenkohl	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 g Parmesan	1 TL flüssiger Honig	1 TL Chiliflocken
1 TL edelsüßes Paprikapulver	3 Zweige glatte Petersilie	50 ml Olivenöl
1 TL Salz	Pfeffer	

Für das Lammfilet:

6 Lammfilets à 75 g	4 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin
1 EL Butter	4 EL Olivenöl	grobes Meersalz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

2-3 kleine Bauerngurken	2 rote Peperoni	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
6 EL heller Balsamicoessig	1 TL Honig	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuterbutter:

125 g weiche Butter	2 kleine Knoblauchzehen	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für den Rosenkohl:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Rosenkohl putzen, waschen und vom Strunk befreien. Nach Geschmack den Rosenkohl halbieren. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Olivenöl, Honig und Gewürze miteinander vermengen. Rosenkohl mit der Marinade, Zwiebel und Knoblauch vermengen und auf ein Backblech geben, Parmesan über den Rosenkohl reiben. Anschließend in den vorgeheizten Backofen schieben und 12-15 Minuten bissfest garen. Nach dem Garen mit der geschnittenen Petersilie garnieren **Für das Lammfilet:**

Lammfilets putzen und ggf. von der Silberhaut befreien. Knoblauch andrücken und beiseitestellen. Rosmarin waschen, trockenwedeln und anschließend die Nadeln von den Zweigen abstreifen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin von allen Seiten kräftig anbraten. Rosmarin und Knoblauch hinzugeben. Während das Fleisch in der Pfanne ist mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Garende Butter in die Pfanne geben, Lammfilets in der Butter schwenken und vor dem Servieren einige Minuten in der Pfanne ruhen lassen.

Für den Gurkensalat:

Gurken waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Peperoni waschen und in feine Ringe schneiden. Öl, Essig und Honig miteinander vermengen und zusammen mit den Gurkenscheiben in eine Schale geben. Mit Peperoni, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Schnittlauchröllchen hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Für die Kräuterbutter:

Die Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter in eine Schale geben. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in die Butter drücken. Kräuter ebenfalls hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ira Ferentschak am 06. März 2023