

Lamm-Filet mit Feldsalat, Nüssen und Rispen-Tomaten

Für zwei Personen

2 Lammfilets à 220 g	400 g Feldsalat	500 g Rispentomaten
1 Gemüsezwiebel	150 g Walnüsse	200 g Butterschmalz
1 EL Honig	1 TL Senf	100 g brauner Zucker
1 Bund krause Petersilie	1 Beet Kresse	1 EL Himbeeressig
Walnussöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Lammfilet waschen, parieren und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend in heißem Butterschmalz auf allen Seiten scharf anbraten und dann im Backofen fertig garen. Den Zucker in einem Topf unter Rühren karamellisieren lassen. Währenddessen die Walnüsse klein hacken und anschließend in dem Zucker wälzen. Danach die karamellisierten Walnüsse auf ein Backpapier legen und auskühlen lassen. Den Feldsalat waschen und trocknen. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Salat vermengen. Eine Marinade aus dem Himbeeressig, dem Walnussöl, dem Honig und dem Senf anrühren. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend über den Feldsalat geben. Die Rispentomaten waschen, klein schneiden, anschließend Salz und Pfeffer zugeben und in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne anbraten. Währenddessen die Petersilie waschen und klein hacken. Abschließend die Lammfilets anschneiden und zusammen mit dem Feldsalat und den gebratenen Rispentomaten auf Tellern anrichten. Das Gericht mit der gehackten Petersilie, der Kresse und den karamellisierten Nüssen garnieren und servieren.

Günther Witte am 13. Mai 2014