

## Lamm-Filets in Senfsaat gebacken mit Salat

### Für 2 Personen

100 g Blattsalat	30 g Senfkörner	20 g Semmelbrösel
4 Lammfilets a ca. 80 g	Salz, Pfeffer	1 EL Mehl
1 Ei	2 EL Speiseöl	1 EL Butter
2 Knoblauchzehen	1 Baguette	7 EL Olivenöl
5 Halme Schnittlauch	3 Stiele glatte Petersilie	2 EL Essig

Blattsalate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Senfkörner grob mahlen oder mit dem Mörser zerstoßen und mit den Semmelbröseln mischen. Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben, durch das verquirlte Ei ziehen und in der vorbereiteten Panade wenden. In einer Pfanne mit Öl die Lammfilets von beiden Seiten knusprig ausbraten, Butter zugeben und nochmals kurz wenden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Knoblauch schälen und fein hacken. Baguette horizontal halbieren, mit ca. 2 –3 EL Olivenöl beträufeln und mit Knoblauch bestreuen. Knoblauchbaguettes in den Ofen geben und kross braten. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Essig, 4 EL Olivenöl, eine Prise Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen und die Kräuter untermischen. Blattsalate mit der Vinaigrette kurz vor dem Servieren anmachen. Lammfilets mit Salat und dem Baguette anrichten und servieren.

Otto Koch Freitag, 12. September