

Lamm-Filet mit Koriander-Pesto, Minz-Paprika-Salsa

Für 4 Personen

4 rote Paprika	2 rote Zwiebeln	10 EL Olivenöl
Salz, Zucker	1 Bund Minze	Saft und Schale von 1 Zitrone
1 Bund Koriander	50 g Parmesan	1 Knoblauchzehe
100 ml Sonnenblumenöl	15 g Sonnenblumenkerne	120 g Mehl
2 Eier	200 ml Milch	150 g Schafkäse
300 g Lammfilet		

2 Paprikaschoten abspülen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Rote Zwiebeln schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen und zunächst die Paprika darin weich dünsten. Mit Salz und Zucker würzen. Herausnehmen und abkühlen lassen. In der gleichen Pfanne erneut 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Ebenfalls mit Salz und Zucker würzen und abkühlen lassen. Die restlichen Paprikaschoten abspülen, trockenreiben, halbieren, entkernen und mit einem Sparschäler schälen. Anschließend in sehr feine Würfel schneiden. Minze abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Minze sehr fein schneiden. Rohe Paprikawürfel in eine Schüssel geben. Mit abgeriebener Schale und dem Saft einer Zitrone mischen, Minze (bis auf 1 TL) untermischen. Mit Salz und Zucker würzen.

Für das Koriander-Pesto:

Koriander abspülen trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und mit den Korianderblättern und dem Sonnenblumenöl mit dem Pürierstab mixen, nach und nach die Sonnenblumenkerne und den Parmesan zugeben und alles zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz abschmecken.

Für den Teig:

Aus Mehl, 2 EL Olivenöl, 2 Eiern, Salz und Milch einen dünnflüssigen Teig herstellen. Weich gedünstete Paprika zugeben und alles pürieren. Nach Wunsch durch ein Sieb passieren. Aus dem Teig in je 1 TL Öl ca. 8 dünne Crêpes backen. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und auf die Crêpes streuen. Crêpes einrollen. Lammfilet salzen und im übrigen Olivenöl von allen Seiten ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen, etwas ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Das Pesto mit einem Pinsel auf den Tellerboden aufstreichen, Lammfilet darauf anrichten, Minz-Paprika-Salsa darüber träufeln. Paprikacrêpes dazu anrichten. Übrige Kräuter darüber streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 14. August 2013