

Lamm-Filets mit gegrilltem Gemüse und Bärlauch-Marinade

Für vier Personen

Für die Lammfilets:

2 Zweige Rosmarin	2 EL Pankobrösel	8 parierte Filets
2 EL gutes Olivenöl	2 Thymianzweige	Salz, Pfeffer
1 EL Senf		

Für das Gemüse:

4 kleine rote Zwiebeln	2 rote Paprika	2 gelbe Paprika
10 EL gutes Olivenöl	Salz	Honig
Pfeffer	6 Mini Zucchini	6 Mini Auberginen
20 blanch., grüne Bohnen	3 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige
2 Knoblauchzehen	4 EL weißer Balsamicoessig	

Für die Marinade:

100 g Bärlauch	2 Schalotten	60 g Butter
100 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	Salz
Pfeffer	Zitronensaft	

Für die Kartoffeln:

2-3 Kartoffeln pro Person	Honig	Thymian
---------------------------	-------	---------

Für die Lammfilets:

Von einem Rosmarinzweig die Blättchen abzupfen und klein hacken. Die Lammfilets in Olivenöl anbraten und je nach Geschmack die Thymianzweige dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Rosmarin würzen.

Die Filets mit Senf bestreichen und die Pankobrösel darauf streuen. Anschließend die Filets unter dem Grill gratinieren und dabei langsam garziehen lassen.

Für das Gemüse:

Die Paprika in den Ofen schieben und ca. 15 Minuten bräunen. Anschließend häuten und in etwa 3 Stücke teilen.

Rote Zwiebeln schälen und halbieren. Mit Olivenöl, etwas Salz, Honig und Chili in einer Pfanne andünsten.

Die Zucchini und die Auberginen der Länge nach halbieren. Ebenfalls in der Grillpfanne braten. Die Paprika und die Bohnen mit Kräutern portionsweise in einer Grillpfanne mit Olivenöl braten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Das Gemüse mit Olivenöl und Essig in einer Schüssel marinieren.

Für die Bärlauchmarinade:

Die Schalotten schälen, würfeln und in 20 g Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und den Fond angießen. Die Flüssigkeit nun einkochen lassen und die restliche Butter einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Bärlauch fein hacken und dazugeben. Alternativ kann auch eine leichte Vinaigrette aus Bärlauch, Schalotten, etwas Knoblauch, Olivenöl und Balsamicoessig angerührt und anschließend über das Gemüse und die Lammfilets gegeben werden.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Anschließend in einer Pfanne mit Honig und Thymian durchschwenken. Auf einer großen Platte ein Salatbett anrichten. Das Gemüse mit der Bärlauchmarinade und den Lammfilets darauf anrichten.

Johann Lafer am 29. April 2017