

Lamm-Filet mit Kartoffeln, Tiroler Speck und Salsa verde

Für 2 Personen

3 Lammfilets	1 Sardellenfilet	4 kleine festk. Kartoffeln
40 g Tiroler-Speck	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Knoblauchzehe	2 EL Taggiascaoliven	1 unbehandelte Zitrone
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1/4 Bund Schnittlauch
1/4 Bund glatte Petersilie	120 ml Lammjus	150 ml Olivenöl
Milder Weißweinessig	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser gar kochen. Für die Salsa verde den Schnittlauch und die Petersilie fein hacken. Das Sardellenfilet ebenfalls hacken. Den Knoblauch abziehen. Die Schale der Zitrone reiben. Alle Zutaten miteinander vermengen. 150 Milliliter Olivenöl dazugießen. Die Knoblauchzehe im Ganzen dazugeben und erst kurz vor dem Servieren wieder entfernen. Die Kartoffeln abgießen und der Länge nach aufschneiden und etwas auskühlen lassen. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Thymian und den Rosmarin zugeben und das Fleisch scharf anbraten. Die Paprikaschoten schälen, entkernen und in kleine Rauten schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Den Speck in Streifen schneiden und dazugeben. Die Paprikarauten, die Oliven und die Lammfiletwürfel mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Lammjus ablöschen, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salsa verde mit dem Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lammgemüse auf Tellern anrichten, mit der Salsa verde beträufeln und servieren.

Cornelia Poletto am 10. Februar 2012