

Lamm-Filets mit Erbsen-Püree und Brokkoli

Für 4 Personen:

Für das Erbsenpüree:

400 g (TK) Erbsen	200 ml Brühe	1 Frühlingszwiebel
3 Blätter Minze	3 EL Butter	1 Bio-Zitrone
1 Prise Muskat	Salz, Zucker	

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	3 EL gehobelte Mandeln	Olivenöl, Salz
Pfeffer, Chili	1 Prise Muskat	1 EL Butter

Für die Lammfilets:

8 kleine Lammfilets	1 TL getrock. Rosmarin	1 TL getrock. Thymian
0.5 TL Kreuzkümmel	0.5 TL Koriandersamen	1 TL Salz
1 TL bunter Pfeffer	1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian
2 Zehen Knoblauch	Olivenöl	Butterschmalz

Für das Erbsenpüree:

Frühlingszwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden, Minzblätter hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln farblos anschwitzen. Brühe, gehackte Minze und Erbsen hinzufügen und 3-4 Minuten schmoren. Etwa die Hälfte der Flüssigkeit abgießen und die restliche Butter dazugeben, dann die Erbsen mit einem Mixstab pürieren. Mit dem Abrieb und dem Saft der Zitrone, Muskat, Zucker und Salz abschmecken.

Für den Brokkoli:

Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Salzwasser erhitzen und den Brokkoli darin etwa 2 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und trocknen. Mandelsplitter in einer Pfanne rösten, bis sie leicht braun werden. Olivenöl erhitzen und den Brokkoli etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zum Schluss mit Salz, Muskat, Pfeffer und etwas Chili abschmecken und mit den Mandelstiften und der Butter vermengen.

Für die Lammfilets:

Die getrockneten Gewürze in einen Mörser füllen und fein zerreiben.

Die Filets säubern. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets in die Pfanne geben und goldbraun anbraten. Dabei Kräuterzweige und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Filets wenige Minuten weiterbraten. Sie sollten im Kern um die 56-58 Grad haben und noch schön rosa sein. Zum Schluss die Gewürzmischung über das Fleisch streuen. Die Filets dabei in der Pfanne wenden. Die Gewürze sollten nicht zu heiß werden, da sie sonst bitter schmecken können.

Die Filets aufschneiden und mit Erbsenpüree und Brokkoli servieren.

Wer mag, reicht dazu noch Paprika-Tomaten-Pesto.

Tipp: Statt Lammfilets kann man auch Lammrücken (pro Person etwa 125g) verwenden und diesen in Scheiben schneiden.

Rainer Sass am 03. April 2022