

## Lamm-Filet an Quatre-épices

### Für 2 Portionen

200 g Lammfilet	100 g Kichererbsen	100 g Frischkäse
50 g Rucola	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Quatre-épices-Gewürz
Balsamico	Butter	Rosmarin
Öl	Olivenöl	Minze
Salz, Pfeffer		

Das Lammfilet zunächst leicht salzen und rundherum mit Quatre-épices würzen. Öl in eine Pfanne geben und bei geringer Hitze das Lammfilet darin anbraten. Die Kichererbsen in einen Topf geben und mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Den Frischkäse zum Kichererbsenbrei geben und mit Pfeffer und Salz würzen. Etwas Olivenöl und gezupfte Minze hinzufügen. Anschließend alles gut miteinander mischen und mit zwei Löffeln Nocken aus der Kichererbsen-Frischkäse-Masse formen. Den Rucola halbieren und kurz in die Pfanne geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und zum Rucola in die Pfanne geben. Nach rund einer Minute den Rucola gemeinsam mit dem Knoblauch wieder aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Je nach Geschmack noch mit ein wenig Balsamico abschmecken. Die Nocken darauf anrichten. Ein großzügiges Stück Butter zum Lammfilet in die Pfanne geben und dieses gemeinsam mit einem Rosmarinzweig darin glasieren. Schließlich das Filet aus der Pfanne nehmen und neben den Kichererbsen-Nocken auf den Tellern anrichten. Den Sud über das Fleisch geben und servieren.

Steffen Henssler am 10. 04. 2012