



Lammfilet im Kräutermantel

mit Erbsenpüree und Rotweinjus

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 45 min Kochzeit

🍴 512 kcal pro Portion

••° Mittel

🇩🇪 Deutsche Küche

🌐 International

Zutaten

2 Portionen

300 g Neuseeländisches Lammfilet

250 g TK-Erbsen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Ei Frischkäse

0,50 Bund Minze

0,50 Bund Petersilie

1 Bio-Zitrone

150 ml Rotwein

250 ml Lammfond

1 Ei Butter

1 Ei Saucenbinder, dunkel

2 Ei Olivenöl zum Braten

Zubereitung

- 1 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. In einem kleinen Topf die Erbsen in kochendes Wasser geben. Zwiebel und Knoblauchzehe hinzugeben. 10 Min. kochen. Anschließend abschütten. Zurück in den Topf geben, den Frischkäse einrühren und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Backofen auf 120°C Umluft vorheizen. Minze und Petersilie abwaschen und sehr fein hacken. Von der Zitrone ca. 1 TL Schale fein abreiben. Alles in einer kleinen Schüssel zusammen vermengen.
- 3 In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Lammfilet von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutermischung auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Lammfilet darin wälzen und die Kräuter gut andrücken. In Alufolie einwickeln und im Ofen weitere 10 Min. garen.
- 4 Zweite Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. In der selben Pfanne erneut etwas Öl erhitzen. Zwiebeln darin leicht braun anbraten und den Knoblauch

1 Prise Salz und Pfeffer zum Würzen

hinzugeben. Mit Rotwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Lammfond hinzugeben und erneut um die Hälfte einkochen lassen. Butter einrühren. Mit Saucenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 Lammfilet aus dem Ofen holen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Zusammen mit dem Erbsenpüree und der Rotweinjus auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	383kJ /91kcal	2.143kJ /512kcal
Fett	3g	14g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	7g
Kohlenhydrate	7g	34g
davon Zucker	2g	10g
Eiweiß	8g	45g
Salz	1g	3g