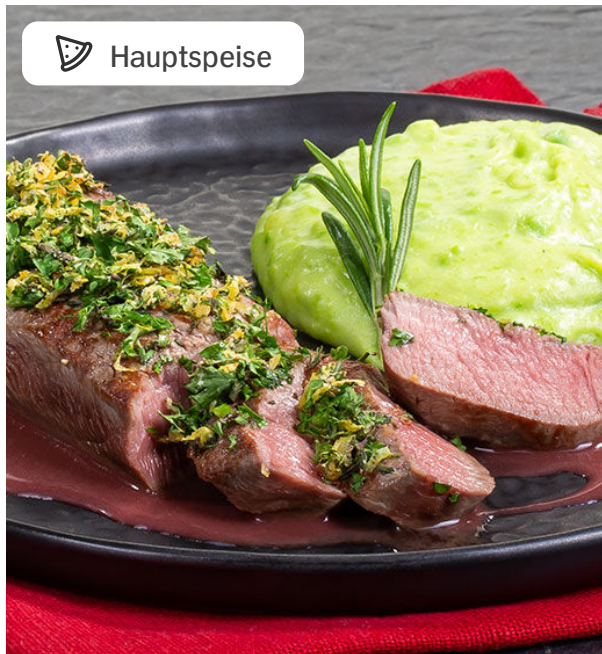



 Hauptspeise



Kräuter-Lammlachse

auf Himbeerjus mit Erbsen-
Kartoffelpüree

 30 min Zubereitungszeit

 45 min Kochzeit

 802 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

400 g Lammlachse

4 Stängel Thymian

1 Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen

100 g Himbeeren

1 Bio-Zitrone

150 ml Rotwein

300 ml Lammfond

4 Stängel Estragon

1 Schalotte

400 g Kartoffeln

50 ml Milch

50 g Butter

200 g Erbsen, Dose

Pflanzenöl zum Braten

Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1** Kartoffeln schälen und vierteln. Anschließend in ausreichend kochendem Salzwasser weich kochen. Abschütten und zusammen mit Erbsen, 20 g Butter und Milch pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren erneut kurz erwärmen.
- 2** Schalotte schälen und in Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Himbeeren kurz abwaschen. Estragon abwaschen und grob hacken. Restliche Butter klein schneiden.
- 3** Lammlachse abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Lammlachse von allen Seiten sehr scharf anbraten. Lammlachse aus der Pfanne nehmen.
- 4** Nun Schalotte und Knoblauch in der Pfanne anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen. Estragon und Himbeeren hinzugeben. Um die Hälfte einkochen. Lammfond hinzugeben und 2–3 Min. köcheln. Anschließend durch ein feines Sieb schütten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Klein geschnittene kalte Butter mit einem Schneebesen einrühren.
- 5** Petersilie und Thymian abwaschen und trocken tupfen. Blätter fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen, ca. 1 TL fein abreiben. Zweite Knoblauchzehe schälen und fein

hacken. Alles zusammen vermengen. Kräutermischung auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und das Lamm darin wäl-

- 6 Erneut etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Kräuter-Lamm auf mittlerer Hitze nochmal 2–3 Min. von jeder Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 Lammlachs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Erbsen-Kartoffelpüree auf Tellern verteilen. Jeweils 2-3 EL der Jus neben dem Püree anrichten und die Lammlachse-Tranchen auf die Jus setzen.

Nährwerte

| | pro 100g | pro Portion |
|-----------------------------|----------------|------------------|
| Brennwert | 442kJ /106kcal | 3.343kJ /802kcal |
| Fett | 4g | 30g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2g | 17g |
| Kohlenhydrate | 7g | 56g |
| davon Zucker | 1g | 11g |
| Eiweiß | 8g | 57g |
| Salz | 0g | 3g |