Rezept

# Lammfilet mit Granatapfel-Kirsch-Sauce

Ein Rezept von Lammfilet mit Granatapfel-Kirsch-Sauce, am 27.04.2024

## Zutaten

- **4** Lammfilets (à 60-70 g)
- **1 Bund** frischer Thymian
- **1 EL** Pinienkerne
- **200 ml** Kirschsaft
- **1 TL** getrockneter Oregano
- 1/2-1 TL Zucker
- **1 TL** getrockneter grüner Pfeffer
- 2-3 EL Öl
- 1/2 Granatapfel
- **1 EL** Speisestärke
- **2 EL** Granatapfelsirup

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Lammfilets von Häutchen und Fett befreien und trockentupfen. Grünen Pfeffer im Mörser zerstoßen. Thymian abspülen und trockenschütteln. 4 kleine Zweige beiseite legen. Die restlichen Thymianblättchen abstreifen. Die Hälfte fein hacken, mit 1/2 TL grünem Pfeffer und 1 EL Öl mischen. Die Lammfilets darin ca. 30 Min. marinieren.

2. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Ca. 3 EL Granatapfelkerne aus der Granatapfelhälfte lösen. 3 EL Kirschsaft mit Speisestärke verrühren und beiseite stellen. Restlichen Saft mit 1/2 TL grünem Pfeffer, Oregano und Granatapfelsirup erhitzen und 10 Min. köcheln lassen.

3. Angerührte Stärke in den Saft rühren, die Sauce 1-2 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Sauce durch ein Sieb passieren. Nach Belieben mit Zucker abschmecken. Granatapfelkerne und Thymianblättchen zugeben.

4. Lammfilets im restlichen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Herausnehmen und kurz ruhen lassen. Das Fleisch schräg aufschneiden, salzen und pfeffern. Mit der Sauce anrichten. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit Thymianzweigen dekorieren.