

Rezept

Lammfilet mit Speck-Rosenkohl

Ein Rezept von Lammfilet mit Speck-Rosenkohl, am 20.04.2024

Zutaten

250 g Lammfilet

Salz

600 g TK-Rosenkohl

50 g gewürfelter Speck (aus dem Kühlregal)

Pfeffer

1 TL getrockneter Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Das Lammfilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Speck in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei starker Hitze auslassen, bis er knusprig ist. Dann das Lammfilet dazugeben und von allen Seiten ca. 5-7 Min. scharf anbraten. Salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt beiseitestellen.
2. Den Rosenkohl gefroren zum Speck in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. zugedeckt auftauen lassen und bissfest dünsten. Eventuell etwas Wasser dazugeben. Das Rosenkohlgemüse mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Das Lammfleisch in Scheiben schneiden und mit dem Rosenkohl auf zwei Tellern anrichten.