Rezept

# Lammfilets mit Minze-Petersilien-Sauce

Ein Rezept von Lammfilets mit Minze-Petersilien-Sauce, am 29.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1 Bund** | Minze |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **250 g** | Kefir |
| | Salz |
| **1 Prise** | Chilipulver |
| **1** | Schalotte |
| | 1/8 l Gemüsebrühe |
| **2 EL** | Olivenöl |
| | 1/2 Bund Petersilie |
| | 1/2 Bio-Zitrone |
| **3 EL** | Crème double |
| | Pfeffer |
| **800 g** | kleine, junge Möhren |
| **3 EL** | Butter |
| | frisch gemahlene Muskatnuss |
| **750 g** | Lammfilets oder -lachse |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ca. 2 Msp. Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

2. Die Hälfte des Kefirs mit den Kräutern und dem Knoblauch mit dem Pürierstab pürieren, anschließend den übrigen Kefir und die Crème double unterrühren und alles schön glatt rühren. Die Zitronenschale und ca. 1 TL Zitronensaft unter die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und kühl stellen.

3. Die Möhren schälen und ganz lassen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen lassen. Darin die Schalotte andünsten, die Möhren dazugeben, kurz mitdünsten, salzen und pfeffern. Gemüsebrühe angießen und die Möhren zugedeckt ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze garen. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft und Muskat abschmecken und warm halten.

4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne mit der übrigen Butter erhitzen. Darin das Lammfleisch rundherum bei mittlerer Hitze braun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch noch ca. 1 Min. in der Pfanne nachziehen lassen, dann salzen und pfeffern. Das Fleisch mit den Möhren anrichten, die Sauce dazugeben und sofort servieren. Dazu schmecken junge Kartoffeln oder auch mal nur ofenfrisches Baguette.