

Rezept

Lammburger de luxe

Ein Rezept von Lammburger de luxe, am 04.12.2024

Zutaten

Für die Knoblauchsauce:

- | | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 4 EL Joghurt | 1 EL Quark (20 % Fettanteil) |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Msp. getrocknete Minze |
| 1 Msp. Sumach | 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver |

Für das Fleisch:

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 3 - 4 EL Pflanzenöl | 400 g Lammfilet |
|----------------------------|------------------------|

Außerdem:

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| Salz | gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 2 kleine Tomaten | 2 kleine Zwiebeln |
| 1 Zweig Rosmarin | 2 Baguettebrötchen |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Zuerst die Knoblauchsauce vorbereiten: Dafür Joghurt und Quark in einer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen, klein schneiden, mit etwas Salz im Mörser zerdrücken und zugeben. Alles gut verrühren und mit Minze, Sumach, Paprikapulver und Salz abschmecken.
2. Den Backofen auf 80° (Umluft 70°) vorheizen. Für das Fleisch 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin bei starker Hitze 2 Min. von beiden Seiten anbraten. Die Filets aus der Pfanne nehmen, einzeln in Alufolie wickeln und 10 Min. im Ofen gar ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und ohne Stielansätze in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Im Öl vom Fleischbraten bei mittlerer Hitze zuerst die Zwiebelringe 5 Min. braten und herausnehmen, danach die Tomaten ebenfalls 5 Min. braten. Falls nötig, zwischendurch noch 1 EL Öl zufügen. Den Rosmarin dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Baguette-Brötchen aufschneiden und mit Knoblauchjoghurt bestreichen. Das Fleisch salzen und pfeffern und auf die Brötchenunterseiten legen. Gebratene Tomaten und Zwiebelringe darüber verteilen, die Brötchendeckel auflegen und die Lammburger genüsslich verspeisen.