

## Rezept

# Lammfilet auf Gewürztomaten

Ein Rezept von Lammfilet auf Gewürztomaten, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Zwiebeln	<b>5 TL</b> Olivenöl
<b>2</b> Lammfilets (à ca. 10 g) schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>8 Stängel</b> Thymian
Salz	<b>2-3</b> Fleischtomaten (ca. 600 g)
<b>1-2 TL</b> Baharat (oder Ras el Hanout)	<b>1/4 TL</b> ¼ TL Zimtpulver
Cayennepfeffer	<b>2 TL</b> Akazienhonig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 2 TL Öl erhitzen, die Zwiebeln darin 20-25 Min. dünsten, dabei häufig wenden.

---

2. Die Lammfilets von Häutchen und Fett befreien. Den Thymian abrausen und trocken schütteln, die Hälfte der Blätter ganz lassen, den Rest fein hacken. Lammfilets mit 1 TL Öl einpinseln, pfeffern und mit gehacktem Thymian bestreuen. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. marinieren. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und würfeln.

---

3. Die weichen Zwiebeln mit Salz, Pfeffer, Zimtpulver und 1 TL Baharat würzen. Den Honig zugeben und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Tomatenwürfel zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Baharat und Cayennepfeffer würzen.

---

4. Die Lammfilets abtupfen. Das restliche Öl erhitzen, die Filets darin auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Herausnehmen und kurz ruhen lassen. Die Filets schräg aufschneiden, auf den Honig-Tomaten anrichten und mit Thymianblättchen bestreuen.