Rezept

Lammfilet auf Gewürztomaten

Ein Rezept von Lammfilet auf Gewürztomaten, am 03.07.2025

Zutaten

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