

Rezept

Lammfilet auf Olivensauce

Ein Rezept von Lammfilet auf Olivensauce, am 04.06.2023

Zutaten

3 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	2 Lammfilets (à 100-120 g)
1 kleine Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe
200 ml heiße Gemüse- oder Hühnerbrühe	120 g schwarze Oliven ohne Stein
2 TL getrockneter Oregano	1/2 Bund glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Thymian abspülen und trockenschütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Mit 1 EL Olivenöl und etwas Pfeffer mischen. Lammfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in der Mischung marinieren.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel in 1 EL Olivenöl 3-4 Min. andünsten. Knoblauch zugeben, 1 Min. mitdünsten. Mit heißer Brühe ablöschen. 4 Oliven längs halbieren und beiseite legen. Die restlichen Oliven in der Brühe mit dem Pürierstab pürieren. Oregano zwischen den Fingern fein zerreiben und dazugeben. Die Olivensauce 5-10 Min. köcheln lassen, bis sie etwas eindickt.
3. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Einige ganz lassen, den Rest fein hacken und unter die Sauce mischen. Lammfilets im restlichen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, locker in Alufolie einschlagen und 5 Min. ruhen lassen.
4. Lammfilets schräg in Scheiben schneiden, auf der Olivensauce anrichten. Mit Petersilienblättchen und den Olivenhälften dekorieren.