

Rezept

Lammfilet mit Bärlauch und Zwiebelgemüse

Ein Rezept von Lammfilet mit Bärlauch und Zwiebelgemüse, am 28.06.2026

Zutaten

4 Gemüsezwiebeln	2 Schalotten
4 Frühlingszwiebeln	2 Lammrückenfilet (ca. 800g; ersatzweise 4 kleine Lammfilets)
Meersalz	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Olivenöl	2 Bund Bärlauch
100 g weiche Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Gemüsezwiebeln schälen und quer halbieren, die Schalotten schälen und längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, jeweils das obere Drittel entfernen.
2. Die Lammfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Lammfilets und alle Zwiebeln bei großer Hitze hineingeben. Das Fleisch von beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. scharf anbraten, dabei das Zwiebelgemüse immer wieder wenden. Dann alles aus der Pfanne nehmen, die Zwiebeln beiseitestellen und das Fleisch bis zur Weiterverwendung ruhen lassen.
3. Inzwischen den Bärlauch verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Lammfilets mit Bärlauchblättern umwickeln, den restlichen Bärlauch beiseitelegen. Das Fleisch zurück in die Pfanne geben und im heißen Ofen (Mitte) je nach Dicke der Stücke in 5-8 Min. fertig garen. Kurz vor Garzeitende die Zwiebeln zugeben und heiß werden lassen.
4. Inzwischen den restlichen Bärlauch sehr fein hacken und mit der Butter und etwas Salz vermengen.
5. Lammfilets aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Mit Bärlauchbutter bepinseln und mit dem Zwiebelgemüse servieren. Die restliche Butter dazu reichen.