

Rezept

Lammfilet mit Brokkoli und Kürbiskernen

Ein Rezept von Lammfilet mit Brokkoli und Kürbiskernen, am 18.12.2025

Zutaten

400 g TK-Brokkoli

1 TL Butter

Pfeffer

Salz

2 Lammfilets (à 150 g)

Kräutersalz

2 EL natives Olivenöl

2 TL Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 365 kcal, 21 g F, 38 g EW, 9 g KH

Zubereitung

- 1.** Den Brokkoli in einem Topf mit Wasser bedecken, erhitzen, bis er aufgetaut ist und anschließend bei halb geöffnetem Deckel 5-6 Min. köcheln lassen.

- 2.** Währenddessen die Lammfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin bei großer Hitze von beiden Seiten je 1 Min. anbraten. Die Filets mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze beidseitig noch mal je 3 Min. weiterbraten.

- 3.** Den Brokkoli in ein Sieb abgießen, auf zwei Schalen verteilen, mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Mit den Kürbiskernen garnieren. Die Lammfilets nach der Bratzeit in Stücke schneiden und auf dem Brokkoli anrichten.