

Rezept

Lammfilet mit Granatapfel-Kirsch-Sauce

Ein Rezept von Lammfilet mit Granatapfel-Kirsch-Sauce, am 17.04.2024

Zutaten

4 Lammfilets (à 60-70 g)	1 TL getrockneter grüner Pfeffer
1 Bund frischer Thymian	2-3 EL Öl
1 EL Pinienkerne	1/2 Granatapfel
200 ml Kirschsafte	1 EL Speisestärke
1 TL getrockneter Oregano	2 EL Granatapfelsirup
1/2-1 TL Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Lammfilets von Häutchen und Fett befreien und trockentupfen. Grünen Pfeffer im Mörser zerstoßen. Thymian abspülen und trockenschütteln. 4 kleine Zweige beiseite legen. Die restlichen Thymianblättchen abstreifen. Die Hälfte fein hacken, mit 1/2 TL grünem Pfeffer und 1 EL Öl mischen. Die Lammfilets darin ca. 30 Min. marinieren.
2. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Ca. 3 EL Granatapfelkerne aus der Granatapfelhälfte lösen. 3 EL Kirschsafte mit Speisestärke verrühren und beiseite stellen. Restlichen Saft mit 1/2 TL grünem Pfeffer, Oregano und Granatapfelsirup erhitzen und 10 Min. köcheln lassen.
3. Angerührte Stärke in den Saft rühren, die Sauce 1-2 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Sauce durch ein Sieb passieren. Nach Belieben mit Zucker abschmecken. Granatapfelkerne und Thymianblättchen zugeben.
4. Lammfilets im restlichen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Herausnehmen und kurz ruhen lassen. Das Fleisch schräg aufschneiden, salzen und pfeffern. Mit der Sauce anrichten. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit Thymianzweigen dekorieren.