

Rezept

Lammfilet mit Raspelgemüse

Ein Rezept von Lammfilet mit Raspelgemüse, am 28.06.2026

Zutaten

2 Lammfilets (à ca. 120 g)	4 TL Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	4 Stängel Minze
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
250 g Kohlrabi	200 g Möhren
½ Bund glatte Petersilie	Kräutersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Lammfilets von Häutchen und Fett befreien, mit 1/2 TL Öl einpinseln und pfeffern. Das Fleisch in Frischhaltefolie wickeln und ca. 20 Min. marinieren.
2. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blätter sehr fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Minze mit Knoblauch, je 1 TL Zitronenschale und -saft mischen und die Gremolata beiseitestellen.
3. Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und grob reiben. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. 1 1/2 TL Öl erhitzen, die Filets abtupfen und darin auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. In Alufolie wickeln und ruhen lassen.
4. Das restliche Öl erhitzen, das Gemüse darin unter Rühren in 6-8 Min. braten. Mit Kräutersalz, Pfeffer und 1-2 TL Zitronensaft würzen. Die Petersilie unterheben. Lammfilets schräg aufschneiden, auf dem Gemüse anrichten und mit Gremolata bestreuen.