

Rezept

Lammfilet mit Wildkräutersalat

Ein Rezept von Lammfilet mit Wildkräutersalat, am 28.06.2026

Zutaten

40 g rote Linsen	100 g Wildkräuter (z. B. Rucola, Löwenzahn, Giersch, Brennnesseln)
200 g gegarte Rote Beten (vakuumverpackt)	2 Frühlingszwiebeln
1 Lammlachse (ca. 150 g)	Salz
Pfeffer	1 EL Olivenöl
4 EL Orangensaft	2 EL milder Weißweinessig
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 16 g F, 25 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in kochendem Wasser in 6-8 Min. leicht bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Wildkräuter verlesen, waschen und vorsichtig trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Die Roten Beten abtropfen lassen und ca. 1 cm groß würfeln (dabei am besten Einweghandschuhe tragen!). Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

3. Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und in einer Pfanne im Olivenöl rundum 6-7 Min. unter Wenden braten. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 3 Min. ruhen lassen.

4. Orangensaft, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, das Rapsöl unterschlagen. Linsen, Kräuter, Rote Beten und Frühlingszwiebeln in einer Salatschüssel mischen, auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Das Lammfleisch in Scheiben schneiden und daraufsetzen.