

Rezept

Lammfilets im Brotmantel

Ein Rezept von Lammfilets im Brotmantel, am 08.05.2024

Zutaten

8 Lammfilets (à ca. 70 g)	7 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
450 g Toastbrot	8 Zweige Thymian
350 g Preiselbeerkonfitüre	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal

Zubereitung

1. Die Lammfilets trocken tupfen und falls nötig von Sehnen befreien.

2. Eine Pfanne erhitzen und 1 EL Olivenöl zugeben. Die Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei großer Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abfetten.

3. Das Toastbrot entrinden und im Mixer fein zerkleinern. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Zweigen streifen und mit dem zerkleinerten Toastbrot und der Preiselbeerkonfitüre gründlich vermischen. Die Bröselmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Aus Backpapier 8 Rechtecke von ca. 25 x 25 cm ausschneiden. Auf jeden Bogen 1/8 der Brotmasse streichen: ungefähr in der Länge des Filets und ca. 5 cm breit. Die Lammfilets auf die Masse legen und mithilfe des Papiers vorsichtig mit der Brotmasse ummanteln.

5. Eine große Pfanne erhitzen, 3 EL Olivenöl zugeben. Vorsichtig die ersten 4 Lammfilets vom Backpapier in die Pfanne gleiten lassen und in ca. 10 Min. bei kleinster Hitze von allen Seiten goldbraun braten. Das Filet sollte im Kern noch leicht rosa sein. Sofort servieren, damit der Brotmantel knusprig bleibt. Mit den restlichen Filets ebenso verfahren.