

## Rezept

# Lammfilets mit Rosmarin und Selleriepüree

Ein Rezept von Lammfilets mit Rosmarin und Selleriepüree, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> kurze Stiele Rosmarin	<b>1 TL</b> schwarze Pfefferkörner
<b>2-3 TL</b> rosa Pfefferbeeren	<b>600 g</b> Lammfilets
<b>3 TL</b> Olivenöl	<b>1</b> Sellerieknolle (etwa 800 g)
<b>1</b> mehlig kochende Kartoffel (etwa 200 g)	Salz
<b>1</b> Bio-Orange	<b>2 EL</b> Pinienkerne
<b>50 ml</b> Milch	<b>50 g</b> Sahne
<b>20 g</b> Butter	<b>1-2 Msp.</b> Zimtpulver
Muskatnuss, frisch gerieben	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

## Zubereitung

1. Den Rosmarin abbrausen und trockenschütteln. Die Spitzen abschneiden und beiseite legen. Die restlichen Nadeln abzupfen und fein hacken. Pfeffer und Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen. Mit dem gehackten Rosmarin mischen.
2. Die Lammfilets von Häuten, Sehnen und Fett befreien und trockentupfen. Mit 1 TL Olivenöl bestreichen, von beiden Seiten mit der Rosmarin-Mischung bestreuen, in eine Schale legen und im Kühlschrank marinieren.
3. Den Sellerie schälen und würfeln, sofort in kaltes Wasser legen, damit er sich nicht verfärbt. Die Kartoffel schälen und würfeln. Beides in gesalzenem Wasser in 20-25 Min. weich kochen. Inzwischen die Orange heiß waschen, abtrocknen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Den Backofen auf 180° (160° Umluft) vorheizen. Sellerie und Kartoffeln abgießen und warm halten.
4. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammfilets darin von jeder Seite etwa 1½ Min. anbraten. In eine feuerfeste Form legen, im Ofen in 6-8 Min. fertig garen. Herausnehmen, locker in Alufolie einschlagen und kurz ruhen lassen. Die Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten.
5. Während die Filets im Ofen garen, Kartoffel und Sellerie mit dem Pürierstab unter Zugabe von Milch und Sahne fein pürieren. Butter mit einem Schneebesen unterschlagen. Mit Zimt, Muskat, Pfeffer, Salz und Orangenschale würzen.
6. Das Fleisch schräg aufschneiden, mit dem Püree anrichten. Fleisch mit Pfefferbeeren und Rosmarinspitzen dekorieren, Pinienkerne über das Püree streuen.