

Rezept

Lammrückenfilet

Ein Rezept von Lammrückenfilet, am 18.12.2025

Zutaten

2	große Lammrückenfilets (à ca. 50 g)	Salz
	Pfeffer	2 EL Olivenöl
200 g	Grüne Bohnen	500 g frische Pfifferlinge
2	Schalotten	40 g durchwachsener Speck (ohne Schwarte)
1 EL	Butterschmalz	1 EL Mehl
100 ml	Gemüsebrühe (Instant)	1-2 TL Zitronensaft
	Eiswürfel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

- 1.** Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Lammrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin rundherum 4 – 5 Min. anbraten. In die Form legen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen, bis eine Kerntemperatur von 55° erreicht ist.
- 2.** Die Bohnen waschen, putzen, dabei eventuell die Fäden abziehen. In kochendem Salzwasser in 6 – 7 Min. bissfest kochen. Abgießen, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
- 3.** Die Pfifferlinge putzen, kleine Pilze ganz lassen, größere halbieren. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Speck fein würfeln.
- 4.** Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Speck, Pfifferlinge und Schalotten darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren ca. 1 Min. weiterbraten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 3 Min. schmoren lassen. Bohnen untermischen und zugedeckt in ca. 2 Min. erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lammrückenfilets in Scheiben schneiden, mit Gemüse servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.