

Rezept

Lammrückenfilet

Ein Rezept von Lammrückenfilet, am 28.06.2026

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 unterrühren und zugedeckt in ca. 2 Min. erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lammrückenfilets in Scheiben schneiden, mit Gemüse servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.