

Rezept

Lammrückenfilet mit Petersilienkruste

Ein Rezept von Lammrückenfilet mit Petersilienkruste, am 09.06.2026

Zutaten

1 EL Butter (15 g)	1 gestrichener EL Mehl
50 g Walnusshälften	1 Zwiebel
2 große Lammrückenfilets (je ca. 280 g)	Salz
Pfeffer	2 EL neutrales Pflanzenöl
200 ml Lammfond (aus dem Glas)	2 Zweige frischer Thymian
1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Eiweiß	2 EL Semmelbrösel
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Butter mit dem Mehl verkneten, in Folie wickeln und in den Kühlschrank legen. Die Walnüsse in einer kleinen Pfanne rösten, abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Lammrückenfilets von evtl. vorhandenen Häutchen befreien, trocken tupfen, salzen und pfeffern.
2. Eine Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und die Filets darin bei mittlerer Hitze in 4-5 Min. rundherum anbraten. Auf einen Teller legen und lauwarm abkühlen lassen. Die Zwiebel im Bratsatz 1 Min. anbraten. Mit dem Lammfond ablöschen. Die Thymianzweige waschen und hinzufügen. Den Fond bei starker Hitze in ca. 15 Min. auf die Hälfte einkochen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen. Die Walnüsse hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Eiweiß zu Schnee schlagen. Walnüsse, Semmelbrösel, Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Lammrückenfilets in eine ofenfeste Form setzen (den Fleischsaft, der sich auf dem Teller abgesetzt hat, zum Lammfond geben) und die Oberfläche mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Walnuss-Petersilien-Masse darauf verteilen und gut andrücken (geht am besten mit den Händen). Den Backofengrill zuschalten und die Lammrückenfilets im Ofen (Mitte) in 8-10 Min. goldbraun überkrusten.
5. Den Fond durch ein feines Sieb in einen Topf abgießen und aufkochen lassen. Weiterköcheln lassen und so viel Mehlbutter in Flöckchen einrühren, bis die Sauce leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce als Spiegel auf vier vorgewärmte Teller geben. Die Lammrückenfilets herausnehmen, schräg teilen und jeweils 1 Hälfte daraufsetzen. Dazu schmecken Ratatouille und ein kräftiger Rotwein.