

Rezept

Lammwürfel mit Zitronensauce

Ein Rezept von Lammwürfel mit Zitronensauce, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Lammrückenfilet	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 unbehandelte Zitrone
½ Bund Petersilie	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Das Lammfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lammfleischwürfel darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten in etwa 5 Min. anbraten. Herausnehmen und zugedeckt warm halten.

3. Das restliche Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel und Knoblauch mit dem Paprikapulver darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. Die Lammwürfel wieder in die Pfanne geben und 3-4 EL Wasser hinzufügen. Das Fleisch zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. schmoren.

4. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale, am besten mit einem Zestenreißer, abraspeln, den Saft auspressen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

5. Zitronensaft und -zesten und die Petersilie zu den Lammwürfeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz durchschwenken und heiß servieren.