

Rezept

Marinierte Lammfilets mit Tomatentatar

Ein Rezept von Marinierte Lammfilets mit Tomatentatar, am 17.12.2025

Zutaten

600 g Lammfilet

2 Knoblauchzehen

2 Wacholderbeeren

2 EL Zitronensaft

500 g reife Tomaten

Salz

2 Zweige Rosmarin

2 Lorbeerblätter

1 TL schwarze Pfefferkörner

6 EL Olivenöl

1 Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Lammfilets von den Sehnen befreien und in eine flache Schale legen. Den Rosmarin waschen und trockenschütteln, die Nadeln abzupfen. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Lorbeerblätter zerkrümeln. Die Wacholderbeeren und die Pfefferkörner mit der Klinge eines breiten Messers gut andrücken.
2. Rosmarin, Knoblauch, Lorbeer, Wacholder und Pfeffer mit dem Zitronensaft und 4 EL Öl gut verrühren. Die Marinade über den Lammfilets verteilen. Im Kühlschrank zugedeckt mindestens 2 Std. ziehen lassen.
3. Dann die Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden oder fein hacken. Das Basilikum kalt abspülen, ein paar Blätter für die Deko beiseite legen, die übrigen in kleine Stücke zupfen. Tomaten und Basilikum mit den übrigen 2 EL Öl mischen und mit Salz würzen.
4. Den heißen Stein anheizen. Die Lammfilets abtropfen lassen und auf dem heißen Stein 6-8 Min. braten, dabei häufig wenden. Salzen, mit Basilikum dekorieren und mit dem Tomatentatar genießen.