

Rezept

Medaillons auf Sahne-Zucchini

Ein Rezept von Medaillons auf Sahne-Zucchini, am 18.12.2025

Zutaten

200 g	Sahne	100 g	Crème fraîche
1 EL	heller Saucenbinder	1	Knoblauchzehe
	Salz		Pfeffer
	Muskatnuss		frisch gerieben
500 g	kleine Zucchini	4 EL	Öl
	1/2 Bund Thymian (ersatzweise 1 TL getrockneter Thymian)	8	Medaillons aus dem Lammrückenfilet (je ca. 70 g)
3 EL	grob geraspelter Parmesan		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Sahne und Crème fraîche in einen kleinen Topf geben und 10 Min. offen köcheln lassen. Den Saucenbinder einrühren, damit eine sämige Sauce entsteht. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken. Zur Seite stellen.
2. Die Zucchini waschen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zucchini darin knapp gar braten (sie sollen etwas Farbe, aber noch Biss haben). Den Thymian von den Zweigen streifen, hinzufügen. Salzen und die Sahnesauce unterrühren. In eine feuerfeste Auflaufform geben und verteilen.
3. Den Ofen auf 220° vorheizen. Die Lammmedaillons etwas flach drücken, salzen und pfeffern. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin auf jeder Seite 1 Min. anbraten. Mit etwas Abstand auf die Zucchini setzen und mit dem Parmesan bestreuen. Etwa 10 Min. überbacken (oben, Umluft 200°, wenn Sie haben, mit Grillfunktion), bis der Käse goldbraun ist.