

Rezept

Rosmarinlammfilet mit Linsengemüse

Ein Rezept von Rosmarinlammfilet mit Linsengemüse, am 25.04.2024

Zutaten

1 rote Zwiebel	200 g Möhren
150 g Petersilienwurzeln	2 Stangen Staudensellerie
2 EL Olivenöl	100 g Berglinsen
1 Lorbeerblatt	270 ml milde Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
4 Lammrückenfilets (á 60 g)	Salz
Pfeffer	2 TL Butter
½ Bund Schnittlauch	1 EL Aceto Balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 20 g F, 41 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren und Petersilienwurzeln schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie hinzufügen und ca. 2 Min. mitdünsten. Linsen und Lorbeer dazugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen, alles aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze 20-25 Min. garen.
3. Inzwischen Knoblauch samt Schale leicht andrücken. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzapfen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen und die Filets mit Knoblauch und Rosmarin darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Min. rundum braten, salzen und pfeffern. Butter dazugeben und zerlassen, Filets darin wenden. Dann herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Zum Servieren Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Linsen mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch untermischen. Die Lammfilets mit den Linsen auf Tellern anrichten.