

Rezept

Salat mit Lammstreifen

Ein Rezept von Salat mit Lammstreifen, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 Kopf Salat (z. B. Novita) | 1 kleiner Kopf Radicchio |
| 1 kleine Fenchelknolle | 1 Schalotte |
| Salz | Pfeffer |
| 3 EL weißer Aceto Balsamico | 5 EL Olivenöl |
| 400 g Lammrückenfilet | 2 Knoblauchzehen |
| 1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Salate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

2. Für die Salatsauce die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Mit Salz, Pfeffer und Balsamessig verrühren. 3 EL Olivenöl hinzufügen und unterrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.

3. Das Lammfleisch in schmale Streifen schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, 1 Knoblauchzehe ungeschält zerdrücken und hinzufügen. Die Lammstreifen darin etwa 3 Min. braten.

4. Vier Teller mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben. Salat und Fenchelstreifen darauf anrichten. Den Mais abtropfen lassen und darüber streuen.

5. Die gebratenen Lammstreifen salzen und pfeffern und auf die Teller verteilen. Salat und Fleisch mit der Salatsauce überziehen. Dazu schmecken knuspriges Baguette und ein leichter Rotwein.