

## Lammfilet mit Frühlingsgemüse



### Zutaten für 1 Portion

- 2 kleine Möhren (ca. 100 g)
- 2 kleine Rettiche (ca. 80 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g grüne Bohnen
- Salz, Pfeffer (rosa)
- 2 TL Butter oder Butterschmalz
- 1 Lammfilet (ca. 120 g)
- ½ Bund Pfefferminze
- Zitronenmelisse (einige Zweige)
- 50 g Schmand

### Zubereitung

Möhren und Rettiche schälen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Bohnen waschen und putzen. Gemüse in wenig Salzwasser bissfest garen, abgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Fleisch waschen und trocken tupfen. Fett in einer Pfanne erhitzen, die Lammfilets von beiden Seiten zwei bis drei Minuten braten, so dass sie innen noch rosa sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit etwas Wasser ablöschen, Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken und zugeben. Sauce pürieren, Schmand unterziehen, kurz erhitzen und bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen

Saucenspiegel auf einen vorgewärmten Teller geben, das in Scheiben geschnittene Lammfilet darauf geben und zusammen mit Gemüse angerichtet servieren. Nach Wunsch mit Zitronenmelisse garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Tipps zum Lamm!

Durch den höheren Fettanteil im Vergleich zu Geflügel und Rind, ist Lammfleisch besonders saftig. Es ist reich an gesunden gesättigten Fettsäuren und enthält sehr viel Eisen.

Lammfleisch bietet viel Spielraum für kulinarische Fantasien mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom, aber auch Rosinen, Datteln oder Mirabellen. Mediterran mariniert mit Olivenöl, Tomaten, Knoblauch und Wein lassen sich südliche Aromen zaubern. Nicht zu vergessen sind all die vielen Kräuter. Dazu gehören z.B. Salbei, Rosmarin, Thymian, Minze, Oregano, Bohnenkraut, und und....

Am besten schmeckt Lamm, wenn es so gegart wird, dass es innen noch rosa ist.

