



Lammfilet mit Joghurt-Minz-Soße



Ein Sommerabend für zwei.



Zutaten für 2 Personen:

- 4 Lammfilets à 80 g
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Thymian, frisch gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 Stiele Minze
- 100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- je ½ rote, gelbe und grüne Paprikaschote



Zubereitung (ca. 30 Minuten):

Für die Marinade Knoblauch schälen und hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Anschließend Knoblauch, Thymian und Olivenöl mischen. Lammfilets trocken tupfen und in der Marinade ziehen lassen. Einen EL der Marinade übrig lassen.

Die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Joghurt mit dem übrigen EL Knoblauch-Marinade verrühren. Gehackte Minze unterrühren. Joghurtsoße nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Lammfilets aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend herausnehmen und in Alufolie wickeln.

Paprikastreifen im noch heißen Bratöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammfilets aus der Folie nehmen und aufschneiden. Mit Paprikastreifen und etwas Joghurt-Minz-Soße auf Tellern anrichten. Übrige Joghurt-Minz-Soße in einem Schälchen dazu reichen.