



Lammfilet mit Kräuterkruste und Kürbisgemüse



Ein herbstlich-buntes Vergnügen.



Zutaten für 2-4 Personen:

- 8 Lammfilets à 80 g
- 3 Schalotten
- 3 EL Öl
- 200 ml trockener Weißwein
- 100 g Weißbrot (vom Vortag)
- 80 g Butter, weich
- je 5 Stiele Petersilie und Oregano
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Eigelb
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Balsamico-Essig, hell
- 3 EL Olivenöl
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 500 g Rote Bete
- 100 g Schmand
- 100 g Vollmilch-Joghurt (3,5 % Fett)



Zubereitung (ca. 50 Minuten):

Für die Kruste Schalotten schälen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin andünsten. Mit Wein ablöschen, aufkochen und einköcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Brot entrinden und fein zerbröseln. Butter schaumig rühren. Kräuter waschen. Petersilien- und Oreganoblättchen, bis auf etwas Oregano zum Garnieren, hacken. Hälfte der Petersilie beiseitestellen. Rosmarinnadeln hacken. Hälfte Rosmarin beiseitestellen. Schalotten, Brotbrösel, gehackte Kräuter und Eigelb unter die Buttercreme rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und hacken. Essig, Knoblauch, restlichen Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterrühren. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Rote Bete schälen und würfeln. Vorbereitetes Gemüse auf einem Backblech verteilen. Mit der Marinade beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft garen.

Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Filets darin unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Kräuterpaste auf die Filets verteilen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Lammfilets in die oberste Schiene des Backofens schieben und mit dem Gemüse zu Ende braten.

Lammfilets und Gemüse aus dem Ofen nehmen. Beides auf einer Platte anrichten. Schmand und Joghurt glattrühren. Übrige gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit übrigem Oregano garnieren. Schmand-Dip in einem Schälchen dazu reichen.

Einfach unsere Natur.
IRISHLAMB.DE

