



Qualität
von der
grünen
Insel



LAMMFILET MIT APFEL-RETTICH-SALAT UND SCHWARZEN NUDELN

Lammfilet mit Thymian gewürzt. Als Beilage ein scharfer Apfel-Rettich-Salat sowie schwarze Nudeln, die mit frischer Kresse garniert werden.



4 Personen

ZUBEREITUNG:

Für den scharfen Apfel-Rettich-Salat den Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und leicht salzen. Die Äpfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden oder ebenfalls in feine Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft beträufeln, damit die Apfelstücke nicht braun werden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken.

Den Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, die gehackte Chili und beide Öle miteinander verrühren. Die Apfelscheiben sofort in einer Salatschüssel mit der Vinaigrette vermischen, den Rettich und die Frühlingszwiebel-Ringe vorsichtig untermischen und alles noch einmal abschmecken. Bis zum Servieren durchziehen lassen.

Das Fleisch mit kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Die Lammfilets nun von den silbernen Häutchen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. In der heißen Pfanne die Filets von allen Seiten 1 Minute scharf anbraten. Die Butter mit den angedrückten Knoblauchzehen sowie den Thymianzweigen beigegeben. Die Hitze reduzieren und die geschmolzene und aromatisierte Butter immer wieder mit einem Löffel über das Fleisch geben, damit sich das Aroma verteilt.

Die Lammfilets nach etwa 2 Minuten aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und für ca. 5 Minuten ruhen lassen. Machen Sie auch immer wieder die Druckprobe, um den gewünschten Garpunkt zu bestimmen.

Die schwarzen Nudeln laut Verpackungsangabe in einem großen Topf in ausreichend Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Eine große Pfanne erhitzen und den Knoblauch in Olivenöl kurz anbraten. Die Nudeln abgießen und direkt in die Pfanne geben. Die schwarzen Nudeln in der Pfanne kurz durchschwenken und mit dem Limettensaft, der Limettenschale, Salz und etwas rotem Pfeffer würzen und abschmecken. Die Kresse frisch vor dem Servieren über die Nudeln geben bzw. damit dekorieren.

Die Lammfilets in Scheiben schneiden, auf den schwarzen Nudeln anrichten und mit dem scharfen Apfel-Rettich-Salat servieren.

Lust auf mehr?

Weitere Rezeptideen unter irishlamb.de

ZUTATEN

8 irische Lammfilets
(à ca. 100 g)
2 EL Pflanzenöl
2 EL Butter
4 Knoblauchzehen
2 Thymianzweige
Salz und frisch gemahlener
Pfeffer

400 g weißer Rettich (Bier-
rettich)
2 rote Äpfel
½ Zitrone, Saft
3 Stangen Frühlingszwiebeln
4 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
4 EL Sonnenblumenöl
1 rote Chilischote
1 Prise Zucker
Salz und frisch gemahlener
Pfeffer

500 g schwarze Nudeln, z.B.
Spaghetti
½ Limette, Saft und Schale
(Bio-Qualität)
1 Knoblauchzehe
3–4 EL Olivenöl
etwas Kresse
Salz und frische rote Pfeffer-
beeren