

# Klare Brühe mit Lammfilet

Suppen » Klare Brühen

## Zutaten (4 Personen)

- » 4 Tomate(n)
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Petersilienwurzel
- » 1 Möhre(n)
- » 5 getr. Steinpilze
- » 1 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 10 Pfefferkörner
- » 200g Blattspinat
- » 200g Lammfilet
- » Salz & Pfeffer
- » 1EL Öl

## Bewertung



### **Beschaffung**

guten Supermarkt



### **Kosten**

11-15€



### **Zubereitungszeit**

31-60min

## Zubereitung

1. Tomaten einritzen, überbrühen, 1min im heißen Wasser ziehen lassen. Abschrecken, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln und beiseite stellen.

2. Zwiebeln und Knoblauch abbrausen, ungeschält grob zerkleinern. Petersilienwurzel, Möhre waschen, putzen, schälen und in Stücke teilen. Alles mit Pilzen, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in einen Topf geben.

3. 750ml Wasser angießen, aufkochen, abschäumen. Ca. 30min köcheln lassen. Brühe durch ein feines Sieb gießen.

4. Spinat verlesen, waschen. Das Lammfilet abbrausen, trockentupfen und pfeffern. Öl erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden 5min braten, salzen.

5. Brühe erhitzen, Spinat darin zusammenfallen lassen. Tomatenwürfel zufügen. Fleisch in Scheiben teilen, in tiefen Tellern anrichten, die Brühe darüber geben und servieren.

Nährwerte: 130kcal/E15g/F7g/KH1g pro Person

angelegt am: 13.09.2002

Rezept-Nr: 126

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke