

Lammfilet mit Orangenmöhren

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (6 Personen)

- » 500g Lammfilet
- » 3 Knoblauchzehe(n)
- » 1/2 Bd. Thymian
- » Salz & Pfeffer
- » 2 Bd. Möhre(n)
- » 50g Butterschmalz
- » 2 kl. Orange(n)
- » 1 TL Honig
- » 3 EL Öl
- » 30ml Anislikör

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Lammfilets abbrausen und trockentupfen. Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Thymian abbrausen und trockenschütteln.

2. Das Fleisch salzen und pfeffern. Mit Knoblauch sowie Thymian belegen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

3. Die Möhren waschen, schälen, putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Das Butterschmalz erhitzen und die Möhren kurz darin dünsten. Orangen auspressen. Saft und Honig zu den Möhren geben. Das Gemüse salzen und zugedeckt etwa 10min dünsten.

4. Das Öl erhitzen und die Lammfilets darin rundherum 6-8min braten. Mit dem Anislikör ablöschen, dann noch 1-2min schmoren lassen. Mit den Möhren anrichten.

Nährwerte: 380kcal/E24g/F26g/KH12g pro Portion

angelegt am: 12.06.2004

Rezept-Nr: 1093

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