Lammfilets mit Kräutersoße

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (4 Personen)

» 400g Lammfilet
» Salz & Pfeffer
» 800g Kartoffel(n)
» 2 Ei(er)
» 1/2 TL getr. Majoran
» 1/2 TL getr. Thymian
» 1/2 TL getr. Rosmarin
» 3 EL Öl
» 500g Möhre(n)
» 2 EL Olivenöl
» 1 Pk. Fix für Sauce Béarnaise
» 50g Butter/Margarine
» 2 TL Zucker (braun)
» 1 TL geh. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Filets abbrausen, trockentupfen, salzen sowie pfeffern. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Eier, Salz, Pfeffer und getrocknete Kräuter zufügen. Ofen auf 180°C vorheizen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Etwas Kartoffelteig hineingeben, ein Filet darauf legen, mit etwas Kartoffelteig bedecken. Erst wenden, wenn die Kartoffelmasse von unten goldbraun ist. Mit restlicher Kartoffelmasse und übrigen Filets genauso verfahren. Filets auf ein Blech setzen und im Ofen in ca. 10min fertig garen.

3. Möhren waschen, schälen, in Scheiben teilen, ca. 3min im heißen Olivenöl andünsten, salzen. 125ml Wasser angießen und ca. 5min zugedeckt dünsten. Deckel abnehmen und das Wasser verkochen lassen.

4. Béarnaise nach Packungsanweisung mit Butter zubereiten. Zucker über die Möhren streuen, bei starker Hitze unter Rühren erhitzen, bis der Zucker karamellisiert. Möhren mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Lammfilets mit Soße und Möhren anrichten. Evtl. mit Kräuterzweigen garnieren.

Nährwerte: 450kcal/E37g/F19g/KH32g pro Portion

angelegt am: 20.08.2004 Rezept-Nr: 1231

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