Lammrücken

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (4 Personen)

» 250g Reis
» 500g Pfannengemüse (ital.)
» 800g Lammfilet
» Salz & Pfeffer
» 30g Butterschmalz
» 1 Zwiebel(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» etwas Rotwein
» etwas Stärke
» 200g Frischkäse (leicht)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung garen. Gemüse in wenig Salzwasser garen. Fleisch vom Knochen lösen, rundum pfeffern, in heißem Butterschmalz 5-8min braten, herausnehmen, salzen, warm stellen. Zwiebel und Knoblauch hacken, in den Bratensud geben, mit Rotwein ablöschen, mit Stärke binden.

2. Gemüse mit Frischkäse binden, kurz erhitzen, würzen. Reis mit dem Gemüse, dem in Scheiben geschnittenen Lammrücken servieren.

Tipp: Wildreismischung verwenden. Buttergemüse oder anderes Tiefkühlgemüse verwenden.

angelegt am: 09.03.2005 Rezept-Nr: 1648

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