Lammfilet in Zitronensoße

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (4 Personen)

» 500g Kartoffel(n)
» Salz & Pfeffer
» 600g Lammfilet
» 150g Schalotte(n)
» 2 EL Öl
» 200ml Instant-Gemüse-Brühe
» 150ml Milch
» 400g Zuckerschoten
» 3 Eigelb
» 50g Schlagsahne
» 1 Zitrone(n)
» 1 Prise Zucker
» 40g Butter/Margarine
» 1/2 Bd. Petersilie
» 1/2 Bd. Schnittlauch
» Zitronenscheibe(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20min kochen. Filet waschen, trockentupfen, schräg in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Schalotten schälen und halbieren. Fleisch in heißem Öl unter Wenden anbraten. Schalotten kurz mitbraten. Mit Brühe und Milch ablöschen. Ca. 2min köcheln lassen.

2. Zuckerschoten putzen, waschen und 3-4min in kochendem Salzwasser garen.

3. Eigelb mit Sahne verquirlen. Soße mit Zitronensaft, -schale, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Eigelb binden (nicht mehr kochen!). Zuckerschoten und Kartoffeln abgießen. Butter schmelzen, Kartoffeln darin schwenken. Alles auf Tellern anrichten. Petersilie und Schnittlauch waschen, trockenschütteln. Beides fein hacken und über das Essen streuen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Nährwerte: 520kcal/E41g/F25g/KH34g pro Portion

angelegt am: 31.03.2005 Rezept-Nr: 1759

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