Lammfilet

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (4 Personen)

» 500g Kartoffel(n)
» 2 EL Butter/Margarine
» 2 EL Öl
» 1 rote Paprika
» 1 gelbe Paprika
» Salz & Pfeffer
» 1 Zucchini
» 1 Aubergine(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 6 EL Olivenöl
» 425ml Dosentomaten
» 800g Lammfilet
» 2 TL geh. Rosmarin
» 2 TL geh. Thymian

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen, fächerförmig ein-, aber nicht durchschneiden. In eine gefettete Auflaufform setzen. Butter, Öl erwärmen, Kartoffeln damit bestreichen, salzen, pfeffern. Im Ofen ca. 45min garen.

2. Gemüse waschen, putzen und würfeln. Zwiebel abziehen, hacken, in 2EL Olivenöl anbraten. Gemüse dazugeben, kurz mitdünsten. Tomaten mit Saft zufügen, zugedeckt ca. 15min köcheln lassen, würzen.

3. Fleisch abbrausen, trockentupfen, pfeffern. Gehackte Kräuter mit 2EL Olivenöl verrühren, Fleisch damit bestreichen. 2EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Lammfilet rundum darin anbraten. Zu den Kartoffeln in den Ofen schieben, 10-12 min weitergaren. Herausnehmen, salzen, in Alufolie wickeln und 5min ruhen lassen. Fleisch in Scheiben teilen, mit Gemüse und Kartoffeln anrichten, evtl. mit Kräutern garniert servieren.

Nährwerte: 650kcal/E63g/F33g/KH25g pro Portion

angelegt am: 23.10.2003 Rezept-Nr: 643

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