AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	15 Min.	ganzjährig	international

GEBRATENE LAMMFILETS



Rezept: essen-und-trinken.de, 27. 5. 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Das Lammfilet ist zu Unrecht verkannt. Kurz scharf angebraten, schon ist das zarte Fleisch auf dem Tisch. Je nach Lust und Jahreszeit passen viele Beilagen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Lammfilet	4 EL	Olivenöl
6 Zehe	Knoblauch	1 EL	Butter
6 EL	Rosmarin		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die dünne Silberhaut der Filets entfernen. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken. Nadeln vom Rosmarin abstreifen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets darin mit dem Knoblauch und Rosmarin bei starker Hitze 2 Min. rundum braten. Dabei mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. Butter zugeben und schmelzen. Lammfilets in der Butter schwenken, kurz ruhen lassen und servieren.

TIPP: Im Sommer mit Baguette und Salat servieren.