

Lammfilet mit Schmorgemüse

Dieses Rezept Lammfilet mit Schmorgemüse, ist besonders für Liebhaber der mediterranen Küche gedacht.

Dabei wird zartes Lammfilet mit einer Knoblauch-Gewürzpaste dünn bestrichen und entweder in einer Bratpfanne, oder auf dem Holzofen- oder Elektrogrill gebraten.

Als Beilage schmeckt besonders gut ein nach Kräutern duftendes Zwiebel- Möhren- Tomatengemüse auf mediterrane Art gewürzt, sowie Baguette, Kartoffelgratin oder Bratkartoffeln dazu.



Zutaten: für 2 Personen

Ca. 250 – 300 g Lammrückenfilet

Für die Marinade zum Einreiben:

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 - 2 Knoblauchzehen, etwas Öl, 1 TL

klein geschnittene Rosmarinneedeln

1 EL Öl zum Braten

Für das Schmorgemüse mediterran:

30 g Frühstückspeck (Bacon)

1 EL Olivenöl

2 mittelgroße Zwiebeln

1 – 2 Knoblauchzehen

250 g frische Möhren

Ca. 150 ml Flüssigkeit zum Ablöschen

Halb Wasser, halb Rotwein

1 EL getrocknete Kräuter der Provence

2 frische Salbeiblätter

1 Zweig frischer Rosmarin

500 g frische Tomaten

Salz und Pfeffer

1 EL Olivenöl zum Verfeinern

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Lammfilet mit Schmorgemüse**, wird zuerst das Schmorgemüse zubereitet.

Dazu 3 – 4 dünne Scheiben Frühstückspeck in kleinere Stücke schneiden, gleich in einen kleineren Schmor- oder Kochtopf mit Deckel geben.

Geschälte Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Möhren in Ringe schneiden.

Die Speckstückchen im Kochtopf zunächst kurz ohne Fett zart ausbraten.

1 EL Olivenöl hinzu geben und unter Rühren etwas weiter braten.

Zwiebel- und Knoblauchstückchen mit in den Topf geben, mit einem Rührlöffel unterheben und unter Rühren 1 – 2 Minuten mit schmoren lassen.

Möhrenscheiben hinzu geben, unterheben, wiederum 1 – 2 Minuten mit anschmoren.

Insgesamt ca. 150 ml Flüssigkeit, bestehend aus halb Wasser und halb Rot- oder Weißwein abmessen und zum Gemüsetopf gießen.

Getrocknete Kräuter der Provence, etwas kleiner geschnittene Salbeiblätter, sowie die Nadeln von einem abgezupften Rosmarinzweig hinzu geben, mit Salz, eventuell etwas Suppenwürze würzen und

erneut einmal aufkochen lassen.

Danach das Schmorgemüse bei etwas zurück gedrehter Heizstufe langsam noch 30 Minuten, mit einem Kochdeckel zudeckt, weiter schmoren lassen.
Dazwischen hin und wieder umrühren.

Während das Schmorgemüse vor sich hin köchelt, die frischen Tomaten enthaften, in Würfel schneiden, oder im Winter gut abgetropfte ganze Dosentomaten dazu verwenden.

Nach etwa 30 Minuten die Tomatenstückchen mit in den Gemüsetopf geben und nochmals weitere 30 Minuten langsam weiter schmoren lassen.

Zuletzt das Schmorgemüse nach persönlichem Geschmack mit Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer pikant abwürzen.

Kurz vor dem Servieren einen zusätzlichen EL Olivenöl unter das Schmorgemüse einrühren.

Aus den Zutaten für die Fleischmarinade eine streichfähige, pastenähnliche Fleischmarinade herstellen. Dazu Knoblauch zusammen mit etwas Salz mit dem Messerrücken zu einer Knoblauchpaste zerdrücken. Pfeffer, kleine Rosmarinstückchen und Öl unterrühren und gut vermischen.

Wenn jetzt das Schmorgemüse und die vorgesehenen Beilagen, wie ein Kartoffelgratin aus rohen oder aus gekochten Kartoffeln, oder ein Kartoffelgratin in Miniform gebacken ebenfalls fertig sind, kann man mit dem Braten des Lammfilets beginnen.

Dazu die Lammfilets 20 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
Kurz unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepppapier trocken tupfen.

Die Lammfilets ringsum mit der vor bereiteten Knoblauchpaste einreiben und bis zum Braten in der Küche ruhen lassen.

Eine schwere Bratpfanne mit einem EL Öl ausreiben und erhitzen.

Die Lammfilets einlegen, zunächst etwa 30 - 45 Sekunden auf der einen Seite scharf anbraten.
Die Temperatur etwas zurück schalten, und das Filet noch weitere 30 Sekunden weiter braten.

Lammfilet mit einem Pfannenwender wenden und die zweite Seite nun bei mittlerer Temperatur langsam 1 – 1,5 Minuten braten.

Das Filet nochmals auf die erste Seite drehen und je nach Fleischdicke auch diese Seite nochmals 30 Sekunden bis 1 Minute braten.

Dabei mit dem Finger immer wieder leicht auf das Lammfilet drücken.

Wenn das Fleisch dabei zwar noch saftig weich, dennoch leicht federnd nachgibt, in etwa so ähnlich, wie wenn man mit dem Finger auf den eigenen Daumenballen drückt, sollte man das Filet lieber aus der Pfanne nehmen und in Alufolie eingewickelt, entweder im auf 100 °C vor geheizten Backofen, oder eingewickelt in der zur Seite gezogenen, benutzten Bratpfanne liegend, noch etwa 5 - 8 Minuten nachziehen lassen.

Danach ist das Lammfilet zwar gerade durch gebraten, hat aber nach dem Aufschneiden noch einen zart hellroten Fleischkern im Inneren.

Lammfilet immer als ganzes Stück braten, erst danach in Portionen aufschneiden

Zum Servieren:

Lammfilets aus der Folie auswickeln, den ausgetretenen Bratensaft zum Schmorgemüse geben. Nach Wunsch nochmals zart mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Filet in beliebige Scheiben aufschneiden und zusammen mit dem warm gehaltenen Schmorgemüse und einer Kartoffelbeilage, oder Baguette, servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Lammfilet mit Schmorgemüse enthalten ca. 400 kcal und ca. 18 g Fett