

# Lammfilets mit Kräuterauflage

Unter Lammfilets, oft auch als Lammlachse bezeichnet, handelt es sich um das zarte magere Filet aus dem Lammrücken, welches das edelste, aber auch das teuerste Fleischstück vom Lamm ist.

Lammfilets werden nach der Zubereitung, wenn nicht zu lange gebraten, besonders zart und saftig und eignen sich, wenn man sie vorher mariniert auch besonders gut zu Grillen.

## Zutaten: für 4 Personen

Ca. 500 – 600 g frische Lammlachse (Filets)

Salz

Schwarzer Pfeffer

3 EL Öl zum Braten

### Für die frische Kräuterauflage:

Jeweils zu gleichen Teilen

Frischer Schnittlauch, Petersilie

und frische Minze

etwas Salz und Pfeffer

2 – 3 leicht gehäufte TL Senf mittelscharf



## Zubereitung:

Für die Zubereitung vom Rezept **Lammfilets mit Kräuterauflage** sollte man zuerst die Lammfilets rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und gut 15 Minuten vor dem Braten in der Küche ruhen lassen.

Für die frische Kräuterauflage jeweils etwa die gleiche Menge von frischem Schnittlauch, Petersilie und abgezupften Minze Blättchen fein schneiden, gut vermischen und zart mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 ° C aufheizen, dabei gleichzeitig eine backofenfeste Auflaufform in die Backröhre stellen und miterhitzen.

Die vorbereiteten Lammfilets ringsum mit Salz und etwas schwarzen Pfeffer einreiben.  
Öl in einer breiten Pfanne erhitzen.

Die gewürzten Lammlachse zuerst auf der einen Seite zunächst bei starker Hitze, gleich danach mit etwas zurück geschalteter Temperatur 2 Minuten braten.

Die Filets wenden, die Rückseite gleich bei etwas zurück gedrehter Temperatur ebenfalls 2 Minuten braten.

Die Lachsfilets nun nebeneinander in die im Backofen aufgeheizte Auflaufform legen.  
Jedes Filet auf der Oberseite mit Senf bestreichen und üppig mit der frischen Kräutermischung abdecken.

Die ganze Auflaufform locker mit Alufolie oder Backpapier abdecken was dazu dient, dass die frischen Kräuter saftig bleiben und bei der Hitze nicht austrocknen. Die Lammfilets auf diese Weise im auf 180 ° C vorheizten Backofen in der Mitte in ca. 6 - 8 weiteren Minuten langsam bis auf einen leichten rosa Kern durchbraten lassen.

Die Filets dem Backofen entnehmen und abgedeckt nochmals ein paar Minuten in der Küche ruhen lassen.

Danach kann man die Lammfilets der Auflaufform entnehmen, in beliebige schmale oder breitere Fleischstücke aufschneiden.

Diese Lammfilets mit Kräuterbelag schmecken besonders gut zu einer beliebigen Kartoffelbeilage, wie **Rosmarinkartoffeln**, **Petersilienkartoffeln**, **Kartoffelgratin** oder wie hier bei mir auf dem Bild zu sehen als kleiner köstlicher Hingucker zusammen mit selbst gemachten **Kartoffelschiffchen** mit

Specksegel.

Dazu noch entweder einen gemischten Salat oder eine beliebige Gemüsebeilage servieren.

### **Kalorienangaben**

---

Bei 4 Personen, enthalten 1 Portion Lammfilets mit Kräuterauflage mit Bratfett ca. 215 kcal und ca. 10 g Fett