

Lammfilets mit Rosenkohlpfanne

Zart gebratene Lammlachse zusammen mit einer auf orientalische Art gewürzten, bunten Gemüsepfanne ergeben ein sehr feines Gericht, welches auch schon mal für ein schnelles Sonntagsessen oder für Gäste (ohne Fleischbeilage auch für Vegetarier) geeignet ist, da man es gut vorbereiten und bei Bedarf schnell und einfach fertig stellen kann.

Zutaten: für 4 Personen

Ca. 450 – 500 g Lammlachse

Für die Fleischmarinade:

2 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Etwas Rosmarin und Thymian

1 zerquetschte Knoblauchzehe

Für die Gemüsepfanne:

750g Rosenkohl ungeputzt gewogen

Ca. 1000 g Süßkartoffeln

Ca. 175 g getrocknete Linsen

(grüne Linsen, Puy Linsen, Schwäbische Alblinsen)

1 – 2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

7 getrocknete Tomaten in Öl eingelegt

1 EL Sultaninen oder getrocknete Datteln

2 EL Olivenöl zum Braten

Zum Begießen:

50 ml trockener Weißwein (6 EL)

50 ml Brühe (6 EL)

2 EL dunkler Balsamico Essig

2 EL Ahornsirup oder etwas brauner Zucker

1 Messerspitze Chilipulver

1 gestrichener TL Ras el Hanut Gewürzmischung

Schwarzer Pfeffer

Salz nach Geschmack

Petersilie zum Bestreuen



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Lammfilets mit Rosenkohlpfanne** zuerst aus den oben genannten Zutaten für die Fleischmarinade eine Ölmarinade anrühren und die Lammlachse damit ringsum einpinseln und zugedeckt für ein paar Stunden oder auch über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Die getrockneten Linsen in ungesalzenem Kochwasser je nach Linsensorte ca. 30 – 40 Minuten weichkochen, dabei sollten die Linsen noch ihre Form behalten und nicht zerkochen. Dies kann man bei Zeitmangel auch schon am Vorabend erledigen.

Ebenso jedes einzelne Rosenkohlröschen putzen, ringsum die sich ablösenden Blättchen entfernen, bis nur noch feste Rosenkohlballchen übrigbleiben, danach jedes Stück unten am Strunk mit einem Messer über kreuz etwa 1 cm tief einschneiden.

Da Süßkartoffeln die gleiche Garzeit wie Rosenkohl haben, kann man diese nun zusammen in einem Kochtopf weichkochen.

Dazu Süßkartoffeln schälen, in etwa der Größe der Rosenkohlballchen in Würfel schneiden.

Gut gesalzenes Kochwasser aufkochen, Süßkartoffeln und Rosenkohl hinzugeben, erneut aufkochen, danach bei zurück gedrehter Heizstufe etwa 10 – 11 Minuten zu noch leicht bissfestem Gemüse kochen.

Die Gemüsemischung abseihen und sofort mit kaltem Wasser abspülen und danach gut abtropfen lassen. Das kann man bei Bedarf auch schon am Vortag erledigen.

Für die Fertigstellung:

Die Lammfilets schon ca. 30 Minuten vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen.
Zuviel anhaftendes Fett auf beiden Seiten der Lammfilets mit Küchenkrepppapier abtupfen.

Für die Rosenkohlpfanne:

1 klein geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehen in 2 EL Olivenöl sanft anschmoren.
5 eingelegte Tomaten in Streifen schneiden und zusammen mit den Rosinen oder in Würfel geschnittenen getrockneten Datteln darüber streuen.
Rosenkohl und Süßkartoffelwürfel hinzugeben, vorsichtig unterheben und ein paar Minuten zart anschmoren.
Die Pfanne kurz zur Seite ziehen und den Inhalt mit Weißwein ablöschen.
Die oben angegebenen Zutaten zum Begießen in einer großen Tasse zusammenrühren und die Gemüsepfanne damit begießen und das Ganze kurz einkochen lassen.

Zuletzt die vorgekochten Linsen unterheben und nur noch kurz darin aufwärmen.
Nach persönlichem Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen und mit den übrigen 2 in Streifen geschnittenen getrockneten Tomaten belegt zu Tisch bringen oder zusammen mit dem in Scheiben geschnittenem Lammfilet gleich dekorativ auf vorgewärmte Teller legen.
Die Lammfilets in einer Pfanne in wenig Öl pro Seite ca. 3 Minuten braten, danach zugedeckt auf die Seite geschoben noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Nach Wunsch kann man dazu auch noch eine Madeira- oder Portweinsoße nach Rezept **Madeirasoße-** oder **Portweinsoße** Rezept hier auf dieser Kochseite zubereiten, was man bei Zeitmangel auch schon am Vortag machen kann.

Tipp:

Anstatt dem Lammfleisch kann man diese auch durch Rinderfilets oder Rindersteaks ersetzen.

Kalorienangaben

Eine Portion Lammfilets mit Rosenkohlpfanne enthalten ohne zusätzliche Soße ca. 610 kcal und ca. 17 g Fett