

Lammfilets mit grüner Pfeffersoße

Diese Rezept Kombination von zartem Lammfilet mit cremiger grünen Pfeffersoße und Fenchelgemüse ergibt ein wahres Schlemmeressen für 2 Personen. Dazu eine kleine beliebige Kartoffelbeilage wie Pellkartoffeln, Petersilienkartoffeln, Bratkartoffeln etc. servieren.



Zutaten: für 2 Personen

Ca. 250 – 300 g Lammfilets

Salz

Schwarzer Pfeffer

2 EL Olivenöl zum Braten

Für die grüne Pfeffersoße:

Ca. 10 g Butter

2 Schalotten

175 ml Brühe

1 TL Speisestärke in etwas kaltem

Wasser aufgelöst

4 EL Schlagsahne

1 TL grüne Pfefferkörner aus dem Glas

Nach Wunsch 1 TL Cognac oder trockener

Sherry zum Verfeinern

Zusätzlich nach Wunsch:

Ca. 500 g frischen Fenchel

15 g Butter

Salz

Frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Bei diesem Rezept **Lammfilets mit grüner Pfeffersoße** sollte man zuerst die vorgesehene Kartoffelbeilage und grüne Pfeffersoße zubereiten.

Für die grüne Pfeffersoße aus den oben genannten Zutaten nach

Rezept Grüne Pfeffersoße Rezept

eine sämige fein gewürzte Soße kochen und warmhalten.

Für das Fenchelgemüse: die Fenchelknollen putzen, waschen, halbieren, den unteren kleinen Strunk herausschneiden. Anschließend den Fenchel grob entblättern und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Fenchelstreifen in kochendes Salzwasser einlegen, erneut aufkochen, danach ca. 2 Minuten sprudelnd weiter kochen lassen.

Durch ein Sieb abseihen und sofort unter kaltem Wasser abspülen (blanchieren) und abtropfen lassen.

Zwei Essteller zum Aufwärmen in den auf 80° C vorgeheizten Backofen stellen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen, die Fenchelstreifen darin ringsum anschmoren, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und warmhalten.

Die Lammfilets kurz unter Wasser abspülen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und etwas Pfeffer einreiben.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Lammfilets darin anbraten, danach die Hitze etwas zurückschalten und je nach Höhe der Lammfilets diese auf jeder Seite bei nicht zu großer Hitze langsam in ca. 3 – 4 Minuten langsam durchbraten.

Wobei die Filets zwar durchgebraten, dennoch noch einen leicht rosa Innern haben können.

Zum Servieren:

Rasch Lammfilets mit grüner Pfeffersoße, sowie einer Kartoffelbeilage und in Butter geschmorten Fenchelstreifen auf die vorgewärmten Teller verteilen und noch gut heiß zu Tisch bringen.

Tipp:

Anstatt dem Fenchel schmecken dazu auch halbierte Rosenkohlröschen oder in breite Streifen geschnittener Lauch, welche man wie Fenchel zuerst in Salzwasser blanchieren, danach ebenfalls in etwas Butter zart anschmoren und mit Salz und Muskatnuss gewürzt servieren kann.

Kalorienangaben

Eine Portion Lammfilets mit grüner Pfeffersoße und Fenchelgemüse enthalten ca. 400 kcal und ca. 25,5 g Fett