

Lammfilets mit Erbsenpüree und Brokkoli

Zutaten für das Erbsenpüree:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Packung (400 g) tiefgekühlte Erbsen
- 0,2 l Brühe
- 3 Blätter Minze
- 3 EL Butter
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker

Die Frühlingszwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden, die Minzblätter hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln farblos anschwitzen. Brühe, gehackte Minze und Erbsen hinzufügen und alles 3-4 Minuten schmoren. Die Hälfte der Flüssigkeit abgießen und 2 EL Butter dazugeben, dann die Erbsen mit einem Mixstab pürieren. Mit dem Abrieb und dem Saft der Zitrone, Muskat, Zucker und Salz abschmecken. Wer mag, kann die Konsistenz noch mit der restlichen Brühe verfeinern.

Zutaten für den Brokkoli:

- 1 Brokkoli
- 1 Chilischote
- 3 EL Mandelstifte oder gehobelte Mandeln
- 1 Prise Muskat
- 1 EL Butter
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Den Brokkoli säubern und in Röschen schneiden. Salzwasser erhitzen und den Brokkoli etwa 2 Minuten köcheln lassen, in kaltem Wasser abschrecken und trocknen. Die Mandelsplitter in eine Pfanne geben und kurz rösten, bis sie leicht braun werden. Olivenöl erhitzen und den Brokkoli etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zum Schluss mit Salz, Muskat, Pfeffer und etwas Chili abschmecken und mit den Mandelstiften vermengen.

Zutaten für die Lammfilets:

- 8 kleine Lammfilets
- alternativ: etwa 500 g Lammrücken
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- 1 TL bunter Pfeffer
- 1 frischer Zweig Rosmarin
- 2-3 frische Zweige Thymian
- 2 Zehen Knoblauch

- Olivenöl
- Butterschmalz

Die getrockneten Gewürze in einen Mörser füllen und fein zerreiben. Die Filets säubern (alternativ: Lammrücken in dicke Scheiben schneiden). Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets in die Pfanne geben und goldbraun anbraten. Dabei Kräuterzweige und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Filets wenige Minuten weiterbraten. Sie sollten im Kern um die 56-58 Grad haben und noch schön rosa sein. Zum Schluss die Gewürzmischung über das Fleisch streuen. Die Filets dabei in der Pfanne wenden. Die Gewürze sollten nicht zu heiß werden, da sie sonst bitter schmecken könnten.

Die Filets aufschneiden und mit Erbsenpüree und Brokkoli servieren. Wer mag, reicht dazu noch Paprika-Tomaten-Pesto.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 28.04.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen