

Lamm-Filet mit roten Linsen

Für 2 Personen

| | | |
|-----------------|---------------------|------------------|
| 400 g Lammfilet | 4 Kartoffeln, klein | 60 g rote Linsen |
| 1 Bund Rauke | 6 Stiele Thymian | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone | 300 ml Gemüsefond | 5 EL Apfelsaft |
| 1 TL Honig | 30 g Butter | 2 EL Olivenöl |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die roten Linsen in die Brühe geben und zwölf Minuten garen. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Den Thymian zupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thymian und das Fleisch darin anbraten. Anschließend das Fleisch fest in Alufolie einwickeln und im Backofen warm halten. Die Linsen abgießen, den Fond auffangen und diesen mit dem Apfelsaft vermischen. Den Knoblauch abziehen und in den Fond pressen. Alles in einer Pfanne aufkochen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Einen Esslöffel Zitronensaft und den Honig zu der Soße geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen in die Soße geben. Die Rauke waschen, trocken schleudern und zu den Linsen geben. Die Kartoffeln abgießen und pellen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffel darin kurz schwenken. Das Lammfilet auf einem Teller anrichten und die Linsen und die Kartoffeln dazugeben.

Christoph Stöhr am 03. November 2010