

Lamm-Filet mit Linsen-Meerrettich-Salat und Möhren

Für 2 Personen

4 Lammfilets	150 g Beluga-Linsen	100 g frischer Meerrettich
1 gelber Paprika	1 roter Paprika	1 grüner Paprika
6 Fingermöhrrchen, mit Grün	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel, klein
4 Vanilleschoten	Butter	2 EL Gemüse-Sahneerrettich
Marillen-Balsam-Essig	Olivenöl	125 ml Orangensaft
100 ml Lammfond	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 Zweige Liebstöckel	brauner Zucker	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser und etwas Lammfond erhitzen. Etwas Butter und etwas braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren und anschließend mit dem Orangensaft ablöschen. Die Fingermöhrrchen putzen, hinzugeben und die Hitze reduzieren. Die Linsen mit dem Liebstöckel und Wasser aufsetzen. Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Die Vanilleschoten am oberen Rand anritzen und die Filets jeweils mit einer Vanilleschote spicken. Anschließend die Vanille-Filets pfeffern. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Lamm darin anbraten. Die Thymian- und Rosmarinzweige hinzugeben. Anschließend das Lamm zum Warmhalten in den Ofen geben und die Pfanne mit dem Bratensud beiseite stellen. Aus braunem Zucker, Salz, Marillen-Balsam-Essig, Olivenöl und Gemüse-Sahneerrettich eine Vinaigrette herstellen. Den gelben, roten und grünen Paprika schälen, vom Kerngehäuse befreien und je ein Viertel in Würfel schneiden. Eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Paprika kurz darin anbraten. Die Frühlingszwiebeln abziehen, von den Enden befreien und in feine Röllchen schneiden. Die Zwiebel ebenfalls abziehen und klein schneiden. Die Linsen abgießen und mit der Vinaigrette vermengen. Gegebenenfalls nachwürzen. In der Pfanne mit dem Bratensud nun noch einmal die Paprika, die Zwiebel und die Frühlingszwiebeln anbraten. Den frischen Meerrettich schälen und ein wenig davon reiben. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Lendchen aus dem Ofen nehmen, kurz in der Butter schwenken und die Vanilleschoten entfernen. Das Vanille-Lamm mit den lauwarmen Linsen-Meerrettich-Salat und den Orangen-Möhren auf Tellern anrichten, mit dem geriebenen Meerrettich garnieren und servieren.

Gisela Nießbeck am 31. Oktober 2011