

Lamm-Filet, Kartoffel-Karotten-Gemüse und Minz-Soße

Für 2 Personen

Für das Lamm:

2 Lammfilets à 150 g Olivenöl Pfeffer

Salz

Für die Minzsauce:

1 Schalotte 150 ml Weißweinessig 25 g Zucker

$\frac{1}{2}$ Bund Pfefferminze, frisch Salz

Für die Kartoffeln:

300 g Kartoffeln, festkochend 40 g Butter Salz

schwarzer Pfeffer

Für die Karotten:

300 g Karotten 100 g braune Butter 30 g Zucker

$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie 100 ml Schlagsahne

Für die Garnitur: 1

$\frac{1}{2}$ Bund Minze

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer einreiben und in Olivenöl scharf anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen circa zehn bis zwölf Minuten garen lassen.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Schalottenwürfel mit dem Weißweinessig, dem Zucker und einer Prise Salz in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. 50 Milliliter Wasser dazugeben und etwas reduzieren lassen. Die Pfefferminze hacken, zugeben und sämig einrühren. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Dann in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend in Butter anbraten. Die Pfanne dann in den Ofen stellen, damit die Kartoffeln weitergaren, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karotten von den Enden befreien, schälen und würfeln. Die Petersilie kleinhacken. Die Karotten in der braunen Butter anbraten. Zucker, Salz und Petersilie zugeben. Anschließend nach Wunsch noch etwas Sahne einrühren.

Zum Anrichten das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf zwei Teller legen. Die Minzsauce darübergeben und mit den Karotten und Kartoffeln garnieren. Die frischen Minzeblätter auf das Fleisch legen und servieren.

Hannah Baunach am 20. April 2015