

Lammfilets in einer Paprika-Tomaten-Kräuter-Soße

Für 2 Personen

2 Kohlrabi	50 g Butter	2 EL Mehl gesiebt
1/2 TL Kräutersalz	1/2 Becher Sahne	Muskatnuss
2 Lammfilets	3 EL Olivenöl	1 Schalotte gewürfelt
Salz, Pfeffer	Rosenpaprika	2 Tomaten
1/2 Pack. Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Petersilie, krause	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
Chili	4 Knoblauchzehen	5 festk. Kartoffeln
Salz		

Lammfilets parieren und waschen, trocken tupfen.

Die geschälte und gewürfelte Schalotte in einen Bräter / Pfanne mit heißem Olivenöl geben und kurz blondieren, dann die kleingeschnittenen Paprikas, Chili, Knoblauch hineingeben, umrühren, nach kurzer Zeit die Lammfilets hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, öfter umrühren, nach ein paar Minuten mit dem Tomatenmark/Saft ablöschen, schmorgeln lassen, nach 5 min. die kleingeschnittenen (evtl. abgezogenen) Tomaten, die frischen Kräuter hinzugeben und weiterköcheln lassen; kurz vor Fertigstellung nochmals abschmecken Die Kohlrabis schälen und in Stifte (ähnlich Pommes frites) schneiden und in einem Topf mit einem Drittel (1/3) Wasser bedecken. Kräutersalz oder Brühe hinzugeben, 5 min. (sollten noch Biss haben) garen, dann die Mehl-Butter unter Rühren aufkochen lassen; evtl. noch mit gehackter Petersilie bestreuen und mit geriebenen Muskat abschmecken.

Als Beilage seien Salzkartoffeln empfohlen.

NN am 10. Oktober 2025