Lammfilet mit Spargel

Frisches Lammfilet mit Spargel ist ein absoluter Hit in der Spargelsaison. Mit diesem Rezept Spargel einmal anders genießen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 50 min

Ruhezeit: 5 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Zutaten

450 g	Lammfilets
350 g	Spargel (grünen oder weißen)
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker
1 Schuss	Zitronensaft
450 g	Kartoffeln (festkochende)
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Bund	Petersilie
4 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
100 ml	Rotwein
250 ml	Lammfond
1 Stk.	Zitrone
1 Stk.	Orange
3 EL	Rapsöl
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
3 EL	Butter (kalte)
2 EL	Butterschmalz
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Paprikapulver

1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zubereitung

1. Damit das Lammfilet mit Spargel besonders saftig wird, zuerst den Backofen auf 80°C Umluft vorheizen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, ¼ davon abnehmen und fein hacken. 1/3 des Rosmarins und den Thymian ebenfalls waschen, trocknen und klein schneiden. Zu der Petersilie geben und miteinander vermengen. In diese Kräutermischung nun ein wenig abgeriebene Zitronen- und Orangenschale sowie Olivenöl hinzufügen und gut durchrühren.

2. In einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze das Tomatenmark anrösten und mit Rotwein ablöschen. Das Ganze leicht einreduzieren lassen. Nun den Lamm Fond dazugeben, Rosmarin, Zitronenschale und geschälten Knoblauch zerdrückt beifügen und abermals einreduzieren. Die Lamm Sauce danach mit Cayennepulver, Salz und Pfeffer abschmecken und die kalte Butter hinzugeben.

3. In einer weiteren Pfanne nun ein wenig Öl heiß werden lassen, die Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig von beiden Seiten schnell anbraten. Diese dann aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Circa 2/3 der Kräutermischung auf das Lammkarree geben und im oberen Bereich des vorgeheizten Backofens ungefähr 30 Minuten ruhen lassen.

4. In dieser Zeit Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Diese dann in einer kleinen Pfanne mit Butter knusprig braten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Danach warm stellen.

5. Nun den Spargel vorbereiten. (Siehe Tipp!) Einen Topf mit Wasser aufsetzen, diesen salzen, zuckern und mit Zitronensaft versehen und den Spargel circa 4 – 6 Minuten kochen lassen, je nachdem wie dick die Stangen sind. Nach dem Kochen das Wasser abgießen und den Spargel zur Seite stellen.

6. Danach in einer Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen und den Spargel darin glasieren. Salz und Pfeffer darübergeben, mit Petersilie bestreuen und kurz schwenken.

7. Die Lammfilets aus dem Backofen holen. Damit sich der Saft entfalten kann, diese mit Alufolie abdecken und ungefähr 5 Minuten ruhen lassen.

8. In dieser Zeit den Spargel auf den Tellern anrichten. Die Lammfilets aufschneiden und kunstvoll neben den Spargel legen, mit der restlichen Kräutermischung versehen. Die Kartoffelwürfel dazugeben und mit der Sauce leicht überziehen. Sofort servieren.

Tipp

Toll schmeckt das Lammfilet mit Spargel auch, wenn man den Spargel im Dampfgarer gart. Dabei bleiben die wichtigen Vitamine besser erhalten, als wenn man ihn kocht. Für dieses Gericht kann man sowohl grünen als auch weißen Spargel verwenden. Diesen dann unterschiedlich vorbereiten. Den weißen Spargel mindestens 2x schälen, bei dem grünen müssen nur die Enden entfernt werden. Die Garzeit für den Spargel im Rezept bezieht sich auf grünen Spargel. Weißen Spargel circa 8 - 10 Minuten kochen lassen.