

Kräuter-Lamm mit Erbsenpüree

Mit dem Rezept für würziges Kräuter-Lamm mit Erbsenpüree kann man auch dem verwöhntesten Feinschmecker ein Festmahl bereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

400 g	Lammfilets
0.5 Bündel	Petersilie
1 Prise	Salbei
1 Prise	Thymian
1 Prise	Rosmarin
0.5 Stk.	Zitronen (die Schale davon)
3 EL	Butter
3 EL	Semmelbrösel
2 EL	Öl (zum Anbraten)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für das Püree

400 g	Kartoffeln
160 g	Erbsen (tiefgekühlte)
100 ml	Milch
1 Prise	Salz
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Butter

Zubereitung

1. Für das Kräuter-Lamm mit Erbsenpüree zuerst die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffelwürfel 10 Minuten lang weich garen. Dann die Erbsen zufügen und weitere 5 Minuten garen.
2. Anschließend das Kochwasser abgießen. Kartoffeln und Erbsen mit warmer Milch bis zur gewünschten Konsistenz stampfen oder durch die Presse drücken. Einige ganze Erbsen für die Dekoration aufheben und warmstellen. Abschmecken mit Muskatnuss, Salz und Butter.
3. Unterdessen das Fleisch vorsichtig waschen und trockentupfen. Rosmarin, Salbei und Thymian waschen und trockenschütteln. Die Nadeln bzw. Blätter abzupfen und fein hacken, in eine Schüssel geben. Zitronenschale, Semmelbrösel, Pfeffer, Salz und Butter zu den Kräutern geben und gründlich verrühren.
4. Den Backofengrill vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Filets auf beiden Seiten jeweils nur 1 Minute braten und sofort wieder herausnehmen. Auf das Blech legen und mit der Butter-Kräuter-Paste bestreichen. Unter den Grill einschieben und 5 Minuten grillen. Die fertigen Lammfilets mit dem Püree auf Tellern anrichten. Mit den ganzen Erbsen garnieren und gleich servieren.

Tipp

Das Kräuter-Lamm mit Erbsenpüree sieht auf dem Teller besonders schön aus, wenn man einige Kirschtomaten mit anrichtet.