



## Lammfilet mit wildem Spargel

Das echte Lammfilet ist sehr klein, gerade mal 60g bringt es auf die Waage, dafür ist es wunderbar zart. Es darf auch nur ganz kurz gebraten werden. Dazu wilde Spargeln, ebenfalls ein zartes Gewächs, das aber ein wenig länger geschmort werden will: Etwa 10 Minuten in etwas mit Knoblauch aromatisierter Butter, zusammen mit wenig Tomatenstücken und Noilly Prat, dem trockenen Wermut. Gewürzt wird beides nur zurückhaltend mit etwas Salz und Pfeffer.

### Zutaten (1 Vorspeise)

60g Lammfilet  
1/2 handvoll wilde Spargeln  
(gerüstet)  
1 Datteltomate  
1 Knoblauchzehe  
10g Tafelbutter  
5cl Noilly Prat  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Lammfilet aus dem Kühlschrank nehmen, damit es bereits vor dem Braten etwas aufwärmt.

Kopfen der Spargeln abbrechen (siehe da). Tomate halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehe schälen, halbieren und 2-3 mal längs zur Faser einschneiden. Butter in der Bratpfanne schmelzen, Knoblauchzehe zugeben und ganz leicht brutzeln lassen bis sie braun wird. Auch die Butter sollte leicht braun werden, das gibt ihr einen feinen nussigen Geschmack. Knoblauch einer Gabel etwas ausdrücken und aus der

Pfanne nehmen.

Spargeln und Tomatenwürfelchen in die aromatisierte Butter geben, ein paar mal wenden und den Noilly Prat dazugießen. Salzen und ca. 10 bis 12 Minuten köcheln lassen bis die Spargeln gar sind. Gegen Schluss die Temperatur erhöhen. Auf einem heißen Teller anrichten.

Pfanne ausreiben, wenig Bratbutter zugeben und das Lammfilet beidseitig kurz und scharf anbraten. Temperatur zurückstellen und braten bis der rote Fleischsaft austritt. Insgesamt etwa 3 Minuten braten. Filet in Tranchen schneiden anrichten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



