



Lammfilet an Knoblauchsauce

Lammfleisch und Knoblauch sind ein gutes Paar. Das gilt auch für das sehr zarte Lammfilet mit dem zurückhaltenden Lammfleischgeschmack. Die kräftige Knoblauchsauce mit Sauerrahm wird mit wenig Peperoncino aufgepeppt. Die Zubereitung geht einfach und schnell und das Resultat ist ein echter Hochgenuss.

Zutaten

1 Lammfilet ca. 180g (in 3 Stücken)
10 Tafelbutter
2-3 Knoblauchzehen
2-3cm Peperoncino
5cl Weisswein
50g Sauerrahm
Salz und Pfeffer
Bratbutter
Schnittlauch zur Dekoration

Zubereitung

Lammfilet ringsum salzen und pfeffern. Etwas ziehen lassen.

Knoblauch hacken, Peperoncino längs halbieren, die sehr scharfen Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Tafelbutter erhitzen bis sie aufschäumt. Schäumen lassen bis sie leicht bräunlich wird (das gibt einen feinen nussigen Geschmack). Knoblauch und Peperoncino zugeben und 1 Minute schmoren lassen. Weisswein dazugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Sauerrahm zugeben und unter ständigem Rühren bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Sauce zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Sauce fast fertig ist, die Lammfiletstücke beidseitig je ca. 1 1/2 Minuten scharf anbraten. Pfanne von der Herdplatte ziehen, Deckel auflegen und die Filets 2 Minuten nachziehen lassen.

Filets anrichten, mit der Sauce umgeben und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.





