



Lammfilet in Würzbutter gebraten

Die kleinen, echten Lammfilets sind höchstens etwa 2cm dick und dürfen nur etwa 4 Minuten gebraten werden, damit sie schön zart bleiben. Sie werden vor dem Braten nicht gewürzt, denn die Würze stammt aus der vorab zubereiteten Würzbutter. Dazu wird feingeschnittener Speck, Knoblauchstücke, ein Rosmarinzweig und ein paar Kügelchen Madagaskarpfeffer in nicht zu knapp bemessener Bratbutter bis zu einer halbe Stunde geröstet. Die Röstzutaten werden dann vor dem Braten der Lammfilets aus der Butter herausgefischt, nur die Aromen bleiben in der Butter erhalten. Die Lammfilets werden schliesslich in der Würzbutter kurz und scharf gebraten.

Manchmal wird auch das ausgebeinte Kotelett als Filet, oder als falsches Filet bezeichnet. Es ist deutlich grösser als das echte Filet.

Zutaten (1Portion)

150g	Lammfilet
50g	Kochspeck mit Schwarte
2	grosse Knoblauchzehen
1	Zweig frischer Rosmarin
10	Körner Madagaskarpfeffer
	Bratbutter
	grobes Meersalz

Zubereitung

Speck in Streifen schneiden, Knoblauchzehen vierteln, zusammen mit dem Rosmarinzweig, den Pfefferkörnern und der Speckschwarte in nicht zu knapp Bratbutter rösten. Zu Beginn bei eher mässiger Temperatur braten, je nach Bedarf die Temperatur erhöhen, damit in der Pfanne lebhaft brutzelt. Knoblauch und Speck sollten zum Schluss schön braun sein, das dauert etwa 20 - 30 Minuten. Alles mit einer Gabel aus der flüssigen Butter herausfischen.

Temperatur etwas erhöhen und die Lammfilets auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten kräftig braten. Lammfilets anrichten und mit wenig Meersalz bestreuen. Butter um die Lammfilets nappieren.

Beilage:

Linguine (dicke, flache Spaghetti) kochen und abgiessen. Die Pfanne kurz auswaschen und zurück auf die ausgeschaltete Herdplatte stellen, ca. 1/2dl Vollrahm eingiessen und grob gehackter Peterli dazustreuen. Der Rahm sollte leicht köcheln. Pfanne von der Herdplatte ziehen und die Linguine zugeben und mit dem Rahm vermischen.



