



Lammfilet mit Mangold

Zutaten:

400g Lammfilet
1-2 Mangold
8cl roter Portwein
3 Scheiben Speck
1 Zwiebel oder 5 kleine Zwiebeln
1-2EL Creme Fraiche
1EL Zucker
80g Butter
2 Knoblauchzehen
1-2 Kartoffeln
Tomaten, Jalapenos
Limette, Petersilie, brauner Zucker
Salz & Pfeffer



Zubereitung:

Die Lammfilets werden mariniert. Eine Pfanne und eine Kasserole auf dem Herd erhitzen und von den Lammfilets das dünne silberne Häutchen abschneiden und die Filets in eine Schüssel geben. Den Speck in Streifen schneiden und in der heißen Pfanne rausbraten. Die Filets salzen, pfeffern, ein bißchen schwarzen Pfeffer und Öl dazu geben. Die Blattpetersilie und eine Knoblauchzehe klein hacken. Beides zum Lammfilet geben und vermischen. Wer es ein bisschen schärfer möchte, kann noch eine Jalapenos klein schneiden und dazu geben. Das marinierte Lammfilet kurz in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die roten Zwiebeln klein schneiden und mit Öl in die Kasserole geben. Kartoffeln würfeln, mit in den Topf geben und alles salzen. Das Lamm aus der Pfanne nehmen und wieder in die Schüssel geben, damit das Fleisch nachziehen kann. Den Mangold waschen und den unteren Teil in mundgerechte Stücke schneiden und mit in den Topf geben. Den oberen Teil der Mangoldblätter beiseite legen. Creme Fraiche in den Topf geben und alles verrühren. Eine weiße Zwiebel würfeln und mit Öl in eine Pfanne geben. Die Zwiebeln zuckern, kurz karamelisieren lassen und mit dem Portwein ablöschen. Alles salzen und einreduzieren lassen, bis die Soße sämig ist. Den oberen Teil der Mangoldblätter zur Kartoffel-Mangoldmischung geben und kurz mit kochen. Das Lammfilet in die Soße legen und die Pfanne beiseite stellen. Auf einem Teller die Kartoffel-Mangoldmischung und das Lammfilet mit der Soße anrichten. Fertig. Servieren, genießen! Viel Spaß beim Nachkochen!



FRANKEN
FERNSEHEN