



Qualität
von der
grünen
Insel

LAMMFILET AUF GEGRILLTEM SPARGEL

Lammfilet mit Rosmarin und Thymian gewürzt. Dazu bunter gegrillter Spargel und ein köstlicher Joghurt-Kräuter-Dip.



4 Personen

ZUBEREITUNG:

Für den gegrillten Spargel von beiden Spargelsorten die unteren, holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel der ganzen Länge nach schälen, beim grünen Spargel nur die untere Hälfte. Die Spargelstangen nun mit etwas Olivenöl bestreichen und auf den Grill legen. Eher an die nicht ganz so heißen Stellen an den Seiten. Je nach Dicke der Spargelstangen braucht grüner Spargel zwischen 5–10 Minuten und weißer Spargel mindestens 15–20 Minuten. Der Spargel sollte grundsätzlich weich, aber noch bissfest sein. Den fertig gegrillten Spargel auf eine Platte geben und mit Zitronensaft und etwas Schale sowie dem restlichen Olivenöl, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Für den Dip die Kräuter waschen, gut trocken tupfen und fein hacken. Den Joghurt und die Crème fraîche miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken. Die frisch gehackten Kräuter darunter mengen und fertig ist eine leckere, aber leichte Soße, die ideal zu Spargel passt.

(Wer es ganz leicht haben will, nimmt fettarmen Joghurt und Crème légère oder Sauerrahm statt Crème fraîche.)

Das Fleisch mit kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Die Lammfilets nun von den silbernen Häutchen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. In der heißen Pfanne die Filets von allen Seiten 1 Minute scharf anbraten. Die Butter mit den angedrückten Knoblauchzehen sowie die Rosmarin- und Thymianzweige begeben. Die Hitze reduzieren und die geschmolzene und aromatisierte Butter immer wieder mit einem Löffel über das Fleisch geben, damit sich das Aroma verteilt.

Die Lammfilets nach etwa 2 Minuten aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und für ca. 5 Minuten ruhen lassen. Machen Sie auch immer wieder die Druckprobe um den gewünschten Garpunkt zu bestimmen.

Die Lammfilets in Scheiben schneiden und auf dem gegrillten Spargel anrichten. Mit Joghurt-Kräuter-Dip servieren.

Lust auf mehr?

Weitere Rezeptideen unter irishlamb.de

ZUTATEN

8 irische Lammfilets
(à ca. 100 g)
2 EL Pflanzenöl
2 EL Butter
4 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzweige
2 Thymianzweige
Salz und frisch gemahlener
Pfeffer

800 g weißer Spargel
800 g grüner Spargel
6 EL Olivenöl
1 Zitrone (Bio-Qualität)
2 Thymianzweige
1 Prise Zucker
Salz und frisch gemahlener
Pfeffer

500 g Naturjoghurt
3 EL Crème fraîche
½ Zitrone, Saft und Schale
(Bio-Qualität)
1 kleiner Bund frische Kräuter
(Dill, Schnittlauch, Petersilie,
Liebstöckel, Kerbel)
Salz und frisch gemahlener
Pfeffer