

Lammfilets auf Weißwein-Sauce



Zutaten für zwei Personen:

2-3 Lammfilets zu je ca. 70-80 g

1 EL Olivenöl

20-30 g Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

etwas Mehl zum Bestäuben

2 Knoblauchzehen

1-2 Rosmarinzweige

75 ml Weißwein

50 ml kräftige Gemüsebrühe (doppelte Menge Extrakt nehmen)

2 EL Crème fraîche

1. Lammfilets trocken tupfen, 15 min Zimmertemperatur annehmen lassen und dann mit Salz und Pfeffer würzen. Mit wenig Mehl bestäuben. Ofen auf 100° vorheizen.

2. Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Rosmarinzweige und die abgezogenen, geviertelten Knoblauchzehen einlegen.

3. Lammfilets auf jeder Seite bei mittlerer Hitze knapp 3 Minuten braten, je nach Größe, kleine eventuell nur 2 1/2 Minuten, und anschließend in Alufolie oder auf Backpapier im Ofen für 5-10 Minuten warm stellen.

4. Knoblauchzehen und Rosmarinzweige entfer-

nen. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, auf etwa die Hälfte einköcheln, Gemüsebrühe und Crème fraîche hinzufügen.

5. Sauce noch etwas einköcheln, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Filets auf heißen Tellern mit der Sauce servieren.

Hinweise:

Das Geheimnis ist, die Filets nicht zu lange zu braten. Sie sollten innen noch rosa sein.

Als Beilage neue Kartoffeln und junge Kenia-Bohnen wählen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, französisch

Rezept und Foto: Walter Stand 08.01.2023