



Gebratenes Lammfilet mit Tomaten und Basilikum



Zubereitung Garnitur

Die gelbe und grüne Zucchini tournieren. Eine Minute in Olivenöl sautieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Die Tomaten schälen, in sehr kleine Würfel (1-2 mm) schneiden (Brunoise), mit Salz und Pfeffer würzen. Eine gehackte Knoblauchzehe und ein paar frische Thymianblätter zugeben. Gut vermengen. Die gewürzte Brunoise auf dem Boden einer ofenfesten Form verteilen. 1 cl Brühe und 1 cl Weisswein zugeben. Den Backofen auf 230 °C Heissluft einstellen und etwa 15 Minuten kochen lassen.

Rezept für 4

Zutaten Garnitur

5 Rispetomaten
1 Knoblauchzehe
1 cl Weisswein
1 cl Gemüsebouillon
1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
Frische Thymianblätter
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zutaten Lammfilets

2 Lammfilets à 200 g
Grobkörniger Senf
Erdnussöl
Salz, Pfeffer

Zutaten Basilikumöl

50 g Basilikumblätter
150 g Olivenöl

Zutaten Knoblauchchips

4 Knoblauchzehen
Erdnussöl

Zutaten Finish

Frittierte Basilikumblätter
Schwarze Oliven
Petersilie, gehackt
Thymian, gehackt
Fleur de Sel
Pfeffermischung



Zubereitung Lammfilets

Die Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Erdnussöl rasch von beiden Seiten anbräunen. Sofort auf einen Gitterrost geben. Mit Hilfe eines Pinsels die schöne Seite mit grobkörnigem Senf bestreichen. Das Fleisch in die Mitte der Form auf die Tomaten legen, und die Zucchini rund um die Filets verteilen. Die Form für weitere 8 Minuten in den Backofen schieben.

Zubereitung Basilikumöl

Den Basilikum mit dem Olivenöl mixen.

Zubereitung Knoblauchchips

Die 4 Knoblauchzehen mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden, den Keimling entfernen. Die Scheiben einmal blanchieren. Einen Teller mit Frischhaltefolie bedecken, die Folie mit Erdnussöl einpinseln und darauf die dünnen Knoblauchscheiben verteilen. Für ca. 10 Minuten bei Mikrowellenfunktion mit 700 W in den Backofen schieben.

Zubereitung Finish

Aus dem Backofen nehmen, mit gehackter Petersilie, gehacktem Thymian, Fleur de Sel und der Pfeffermischung «Mignonnette vier Beeren» würzen. Mit den schwarzen Oliven, den Knoblauchchips und den frittierten Basilikumblättern anrichten. Basilikumöl darüber träufeln. Das Fleisch als Ganzes direkt in der Form servieren oder in Scheiben geschnitten auf einem Teller anrichten.