Lammfilet mit grünen Bohnen und gefüllten Capeletti in Burgundersauce

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 45min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Lammfilets	400 g
Salz	
Buschbohnen	200 g
Thymian, frisch	10 g
Butter	5 EL
Öl	2 EL
Paniermehl	4 EL
Cappeletti mit Ricotta-Basilikum-Füllung	250 g
Pfeffer, schwarz	
Burgundersauce	300 ml
Pinienkerne	25 g

Zubereitung

1. Lammfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Lammfilet waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.

2. Bohnen waschen, Enden dünn abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. bissfest garen. Anschließend mit einem Schaumlöffel entnehmen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Kochwasser erneut zugedeckt aufkochen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen und fein hacken.

3. In einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Öl auf niedriger Stufe erhitzen und Paniermehl mit etwas Salz darin ca. 3 Min. goldbraun anrösten. Thymian zugeben, kurz durchschwenken und auf einem Teller auskühlen lassen. Pfanne auswischen.

4. Im siedenden Salzwasser Cappeletti nach Anweisung ca. 4 Min. garen. Danach in das Sieb abgießen und abtropfen lassen. Topf säubern.

5. Lammfilet kräftig salzen. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Filet darin rundherum ca. 2–4 Min. anbraten. Anschließend kräftig pfeffern und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Burgundersauce zum Bratensatz in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe aufkochen.

6. Im gesäuberten Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Pinienkerne und Bohnen zugeben und unter gelegentlichem Schwenken ca. 2–3 Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gleichzeitig in einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Cappeletti ebenfalls 2–3 Min. warm schwenken.

7. Nach Belieben 1 EL Butter in die Burgundersauce einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cappeletti, Bohnen und Lammfilet auf Tellern anrichten. Thymianbrösel auf dem Fleisch verteilen und mit Sauce garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	585 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	40 g