Lammfilets mit Mandel-Minz-Reis und Thymian-Feigen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Minze, frisch	25 g
Thymian, frisch	25 g
Schalotten	8 St.
Langkornreis	300 g
Salz	
Lammfilets	600 g
Pfeffer, schwarz	
Butter	4 EL
Soft Feigen, getrocknet	150 g
Honig	4 EL
Mandeln, gemahlen	5 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb, Schöpfkelle, Alufolie, Monsieur Cuisine

1. Minze waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Schalotten halbieren und schälen. Reis in einem Topf mit 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 15 Min. garen.

2. In der Zwischenzeit Lammfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Butter auf höchster Stufe erhitzen und Lammfilets von jeder Seite ca. 4 Min. scharf anbraten. Das Fleisch in Alufolie schlagen und ca. 5 Min. ruhen lassen. In der Pfanne erneut 1 EL Butter auf mittlerer Stufe zerlassen, Schalotten zugeben und ca. 2 Min. glasig anbraten. Getrocknete Feigen hinzugeben, mit Thymian und Honig abschmecken.

3. Reis in einem Sieb abgießen. In einer Schüssel Reis mit gemahlenen Mandeln, Minze und 2 EL Butter mischen.

4. Lammfilets aufschneiden, auf einem Teller anrichten, Thymian-Feigen über die Filets geben und mit Mandel-Minz-Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	808 kcal
Kohlenhydrate	115 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	26 g