Lammfilets mit Parmesan-Kartoffeln

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Petersilie, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Pinienkerne	2 EL
Zucker	
Balsamicoessig, hell	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL
Lammfilets	400 g
Parmesan	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier, Alufolie

1. Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. kochen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauch schälen und die Hälfte fein hacken. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben.

3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Pinienkerne darin ca. 1 Min. anrösten. Frühlingszwiebeln und gehackten Knoblauch zugeben, zuckern, dann ca. 1–2 Min. durchschwenken und mit Balsamicoessig ablöschen. Pfanne vom Herd ziehen. Petersilie und Zitronenschale zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In eine Schüssel umfüllen.

4. Pfanne säubern und erneut mit Öl auf hoher Stufe erhitzen. Lammfilets waschen, trocken tupfen und in der Pfanne rundherum ca. 5–10 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen.

5. Kartoffeln abgießen und leicht ausdampfen lassen. Kartoffeln in eine Schale verteilen und Parmesan über die Kartoffeln reiben. Lammfilets mit Parmesan-Kartoffeln und Frühlingszwiebeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	502 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	23 g