



Lammfilets mit Ravioli und jungem Gemüse



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Lammfilets	600 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Garam Masala Gewürz	1 TL
Thymian, frisch	10 g
Karotten	2 St.
grüner Spargel	1 Bund
Zuckerschoten	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Butter	1 EL
Ravioli mit Ricotta-Spinatfüllung, frisch	800 g
Rapsöl	1 EL
Gemüsebrühe	100 ml

Zubereitung

🔪 Küchenutensilien

große Pfanne

1. Ofen auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lammfilets mit etwas Olivenöl einreiben, mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen und beiseitestellen. Thymian waschen und trocken schütteln. Karotten schälen, Enden entfernen und in Stücke schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und Enden abbrechen. Zuckerschoten waschen. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. In einer ofenfesten Pfanne Butter auf höchster Stufe schmelzen lassen. Lammfilets darin rundherum ca. 2 Min. anbraten. Thymian hinzugeben und im Ofen für ca. 5 Min. weitergaren.
3. Inzwischen einen Topf mit Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Ravioli darin ca. 5 Min kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. In einer weiteren Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Erst Karotten und Spargel zugeben, ca. 3 Min weiterbraten. Zuletzt Zuckerschoten hinzugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 3 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Lammfilets aufgeschnitten mit Ravioli und jungem Gemüse auf einem Teller anrichten, mit Koriander servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 465 kcal

Kohlenhydrate 43 g

Eiweiß 39 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 17 g