

Lammfilets mit Rotweinschalotten und Kartoffel-Erbsen-Püree



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Brokkoli	0.5 St.
Salz	
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Schalotten	8 St.
Thymian, frisch	10 g
Petersilie, frisch	30 g
Butter	6 EL
Zucker	1 EL
Rotwein, trocken	250 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Lammfilets	400 g
Milch	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenpapier, Alufolie

1. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Brokkoli waschen, Strunk schälen und gesamten Brokkoli in grobe Stücke scheiden. In einem Topf Kartoffeln und gewürfelten Brokkoli mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 25 Min. garen. Nach ca. 15 Min. Erbsen zugeben.

2. Schalotten halbieren und schälen. Thymian waschen und trocken schütteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

3. In einem Topf 1 EL Butter auf hoher Stufe schmelzen. Schalotten darin ca. 2 Min. anbraten. Die Hälfte des Thymians zugeben, mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und Rotweinschalotten auf niedriger Stufe ca. 20 Min. weich garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Lammfilets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und Lammfilets mit restlichem Thymian ca. 2–4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie gewickelt kurz ruhen lassen.

5. Kartoffeln, Brokkoli und Erbsen mithilfe des Deckels abgießen. Milch und 4 EL Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie unterheben und Frühlingspüree abschmecken.

6. Frühlingspüree auf Tellern verteilen und mit Lammfilets und Rotweinschalotten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	565 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	50 g
Eiweiß	32 g
<u>Ballaststoffe</u>	6 g
Fette	23 g