



Lammfilets mit Schoko- Rotwein-Sauce



Zubereitungszeit
55min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Knollensellerie	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Salz	
Schalotten	250 g
Schokolade, Zartbitter	50 g
Butter	80 g
Lammfilets	600 g
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

1.

Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In kochendem Salzwasser zusammen 25 Min. weich garen.

Schalotten schälen und längs halbieren. Schokolade hacken. 30 g Butter würfeln und kühl stellen. Lammfilets waschen, trocken tupfen, bei Bedarf von Sehnen befreien. Gemüse abgießen und mit übriger Butter stampfen, abschmecken. Püree warm halten.

Filets salzen und pfeffern. Mit Schalotten im heißen Öl rundherum ca. 6 Min. scharf anbraten. Filet und Schalotten aus der Pfanne nehmen. Bratfett mit Wein ablöschen und 1 Min. einköcheln lassen. Brühe und Schokolade zufügen und erhitzen, bis die Schokolade schmilzt. Butterwürfel nach und nach unterschlagen, bis die Sauce leicht bindet (nicht mehr kochen lassen). Sauce abschmecken und mit Filets, Schalotten und Püree anrichten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	619 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	32 g