



Lammlachs mit Linsen, Sellerie und gebratenen Birnenspalten

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lammlachs	600 g
Linsen, braun	200 g
Knollensellerie	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Birnen	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	

Balsamicoessig, hell	2 EL
----------------------	------

Zubereitung

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 120 °C (Umluft) vorheizen. Linsen in einem Topf mit ca. 1 l Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. bissfest garen.
2. Indes Sellerie schälen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Birnen längs vierteln und entkernen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. In einer mittleren Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Lammlachs waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Danach pfeffern und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. im Ofen garen. Pfanne nicht säubern. Indes Linsen abgießen, salzen und im Topf beiseitestellen.
4. In der gleichen Pfanne 2 EL Öl im Bratensatz auf mittlerer Stufe erhitzen und Birnen mit je 1 Prise Salz und Zucker ca. 3 Min. rundherum anbraten. Danach mit 50 ml Wasser ablöschen und ca. 4 Min. auf niedriger Stufe köcheln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Sellerie darin ca. 3 Min. anbraten. Anschließend Zwiebelwürfel ca. 2 Min. mit anbraten.
5. Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Sellerie, Zwiebeln und Petersilie zu den Linsen geben, mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken und auf Tellern anrichten.
6. Lamm mit den Birnenspalten auf den Linsen anrichten und Lammlachs mit Linsen, Sellerie und gebratenen Birnenspalten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	446 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	17 g