



Marinierte Lammfilets auf Hummus

Zeit gesamt
1h 30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lammfilets	600 g
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Petersilie, frisch	10 g
Basilikum, frisch	10 g
Knoblauchzehen	2 St.
Bio-Zitronen	1 St.
Olivenöl	8 EL
Kichererbsen aus der Dose	200 g
Sesam, weiß	2 EL
Kreuzkümmel	0.5 TL
Salz	
Haselnusskerne, ganz	4 EL
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Baguette	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Alufolie, Pürierstab

1. Lammfilets am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kräuter waschen, Blättchen oder Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und grob würfeln. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Kräuter, Olivenöl und 1 Knoblauchzehe fein pürieren. Lammfilets waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel Lammfilets mit der Marinade übergießen, vermengen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. In einer Pfanne Sesam ohne Fett auf mittlerer Stufe ca. 4–5 Min. anrösten.
4. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, Zitronensaft, Knoblauch, gerösteten Sesam und Kreuzkümmel sehr fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, etwas kaltes Wasser zugeben. Hummus mit Salz abschmecken.
5. In einer Pfanne Haselnüsse fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 2–3 Min. anrösten. Anschließend abkühlen lassen und fein hacken.
6. Lammfilets aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen kräftig salzen. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Filets darin rundherum ca. 2–4 Min. anbraten. Anschließend kräftig pfeffern und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.
7. Lammfilets in 2–3 Teile schneiden. Hummus auf einem Teller verstreichen, Lamm

darauf verteilen und mit Haselnüssen garnieren. Marinierte Lammfilets auf Hummus mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal		
Kohlenhydrate	37 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	40 g	Fette	33 g