

Lammfilet im Wirsingblatt auf Kräutertomaten

Rezept für 2 Personen

4 große Wirsingblätter

300 g Lammfilet

etwas Zitronensaft

1 El. Olivenöl

100 g Schafskäse

1 Zwiebel, grob gewürfelt

3 Knoblauchzehen, geschält

1 Zweig Rosmarin

400 g Cocktailtomaten

200 g Champignons

Kräutersalz

Salz, Pfeffer

Zubereitung

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter darin 2 Minuten blanchieren. Die Blätter aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchentuch trocknen. Das Lammfilet in 4 gleich große Stücke teilen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von allen Seiten scharf anbraten. Schafskäse in 4 Scheiben schneiden. Jedes Filetstück mit 1 Scheibe Schafskäse belegen und 1 Wirsingblatt einschlagen. Beiseite stellen.

In derselben Pfanne nun die Zwiebelwürfel und die ganzen Knoblauchzehen andünsten. Den Rosmarinzweig mit in die Pfanne legen. Die Cocktailtomaten und die Champignons vierteln und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch kurz in der Pfanne schwenken. Das Gemüse mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und in eine feuerfeste Form geben. Die Lammfiletpäckchen auf das Gemüse setzen. Bei 160°C für etwa 20 Minuten in den Backofen stellen. Als Beilage Rosmarinkartoffeln reichen.

Quelle:

PfundsFIT

Das Kochbuch - Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag

ISBN 3-936682-52-6