



Rezept von
Johanna Landauer-Gisperg
Winzerin

Lammfilet

IN BALSAMICO-HONIG-SAUCE

Eine Kochidee für Feinschmecker.

Rezept für 4 Personen

600 g Lammfilets
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
3 EL Balsamico rot
1 EL Honig
1/2 TL Rosmarin gemahlen
Salz
Pfeffer
1 TL Mehl
250 ml Gemüsesuppe
(CH: Gemüsebouillon)

400 g Brokkoli
etwas Butter
Olivenöl zum Braten



Weinempfehlung:
Pinot Noir Winzerhof Landauer-Gisperg, Österreich

Lammfilets waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken, mit Olivenöl, Balsamico, Honig, Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren. Lammfilets mit der Marinade einstreichen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Backrohr (CH: Backofen) auf 120° vorheizen. Lammfilets aus der Marinade nehmen (Marinade noch aufbewahren), gut abtropfen lassen und in etwas heißem Olivenöl rasch rundum braun anbraten. Danach in Alufolie wickeln und im Backrohr (CH:Backofen) bei 120° ca. 10 Minuten rasten lassen.

Den Bratrückstand mit Mehl bestäuben, mit Gemüsesuppe und 1 EL der Marinade aufgießen und bei schwacher bis mittlerer Hitze einige Minuten einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit etwas Honig abschmecken.

Brokkoli waschen, in Röschen teilen, harte Enden entfernen und in kochendem gesalzenem Wasser bissfest kochen. Danach abseihen (CH: Wasser abgiessen), in etwas zerlassener Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Lammfilets mit Balsamico-Honig-Sauce und Brokkoli anrichten.