



# Lammfilet mit herzhaftem Bratapfel

Zeit gesamt  
45min

Zubereitungszeit  
45min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	25 g
Macadamianüsse, geröstet und gesalzen	125 g
Butter	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Äpfel, rot	4 St.
Lammfilets	400 g
Majoran, getrocknet	1 TL
Olivenöl	3 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Backpapier

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Zusammen mit den Macadamianüssen hacken. In einer Schüssel mit weicher Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen, mit Nussmischung füllen und ca. 35 Min. backen.
2. Inzwischen Lammfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Majoran einreiben. In einer Pfanne Öl auf höchster Stufe erhitzen und Lammfilets von allen Seiten ca. 4 Min. anbraten. Anschließend das Fleisch in Alufolie schlagen und 5 Min. ruhen lassen.
3. Herzhafte Bratäpfel vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Lammfilets schräg halbieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Buntes Ofengemüse mit Hummus](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	581 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	45 g