



Lammfilet mit Linsen-Tatar und grünem Spargel

Zeit gesamt
🕒 2h

Zubereitungszeit
👉 1h

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lammfilets	600 g
Linsen, rot	150 g
Salz	
Minze, frisch	20 g
Koriander, frisch	20 g
Rosmarin, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	2 EL
Chiliflocken	
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	100 g
Pfeffer, bunt	
Prosciutto di Parma	8 Scheiben
Öl	2 EL
Zwiebeln, rot	2 St.
grüner Spargel	400 g
Butter	2 EL
Rucola	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne

1. Lammfilet auftauen. Für das Linsen-Tatar die Linsen unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. In einen Topf geben und in Salzwasser 8 Min. köcheln.
2. Kräuter waschen und trocken schütteln. Minze und Koriander fein hacken. Limette waschen, Schale abreiben. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Alles mit 2 EL Olivenöl, Chiliflocken und den abgetropften Linsen in eine Schüssel geben, vermengen und ca. 1 Std. bei Raumtemperatur ziehen lassen.
3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Aprikosen in kleine Würfel teilen. Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Lammfilet rundum mit Pfeffer würzen, längs aufschneiden und mit Rosmarin und Aprikosen füllen. Anschließend mit Schinken umwickeln und mit Küchengarn zusammenbinden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lammfilets darin rundum ca. 1–2 Min. scharf anbraten. Fleisch in der Pfanne in den Ofen (Mitte) geben und ca. 10 Min. fertig garen. Aus dem Ofen nehmen, ca. 15 Min. ruhen lassen und in Scheiben schneiden.
5. Zwiebeln schälen und in feine Spalten teilen. Spargel waschen, trocknen und holzige Enden abschneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und zunächst Spargel ca. 5 Min. darin anbraten. Zwiebelspalten hinzufügen und weitere 3 Min. braten. Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Rucola waschen und trocken schleudern. Linsen-Tatar mit Rucola toppen und mit Lammfilet und Spargel auf Tellern anrichten.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	562 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	24 g