



Lammfilet mit Meerrettichkruste und Brokkoli-Kartoffel-Püree



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Brokkoli	1 St.
Toastbrot	7 Scheiben
Meerrettich	2 EL
Eier	1 St.
Schlagsahne	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Lammfilets	600 g
Butter	4 EL
Milch	100 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Kartoffelstampfer, Backpapier

1. Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Min. garen. Brokkoli waschen, Strunk schälen und alles in Stücke schneiden. Nach ca. 10 Min. Brokkoli hinzugeben und fertig garen.
2. Derweil Toastbrot entrinden und mithilfe einer Küchenreibe fein reiben. Ein Ei trennen. In einer Schüssel Toastbrot mit Meerrettich, Eigelb und Sahne vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lammfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, 1 EL Butter schmelzen, Lammfilets darin beidseitig ca. 1–2 Min. kräftig anbraten. Das Fleisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, jeweils einen Esslöffel Meerrettichcreme daraufsetzen und im Backofen ca. 5 Min. backen.
4. Inzwischen Gemüse in einem Sieb abgießen, 1/3 der Brokkoli-Röschen in einer Schüssel aufbewahren. Übriges Gemüse zurück in den Topf geben, mit Milch aufgießen, auf niedriger Stufe erwärmen, 3 EL Butter hinzugeben, mithilfe eines Kartoffelstampfers cremig stampfen. Brokkoli-Kartoffel-Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

5. Lammfilets mit Meerrettichkruste aus dem Ofen nehmen, zusammen mit Brokkoli-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und mit Brokkoli-Röschen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	826 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	26 g