



# Lammfilet mit Pistazienkruste und Spargel-Kartoffelgratin

Zeit gesamt  
1h 30min

Zubereitungszeit  
1h 30min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Kartoffeln, festkochend | 600 g  |
| Butter                  | 70 g   |
| Knoblauchzehen          | 4 St.  |
| Milch                   | 400 ml |
| Schlagsahne             | 100 g  |
| Zitronen                | 1 St.  |
| Salz                    | 1 TL   |
| Pfeffer, schwarz        | 0.5 TL |
| Muskatnuss, gemahlen    |        |
| Gouda, jung am Stück    | 200 g  |
| weißer Spargel          | 500 g  |
| Pistazien               | 70 g   |
| Zwiebeln, gelb          | 2 St.  |
| Paniermehl              | 50 g   |
| Thymian, gerebelt       | 0.5 TL |
| Butterschmalz           | 4 EL   |
| Lammfilets              | 600 g  |
| Senf                    | 2 EL   |
| Weizenmehl, Type 405    | 1 EL   |
| Balsamicoessig, dunkel  | 4 EL   |
| Rinderbrühe             | 400 ml |
| Karotten                | 3 St.  |
| Zwiebeln, rot           | 1 St.  |
| Zucchini                | 1 St.  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pinsel, Backpapier

### 1. Spargel-Kartoffelgratin

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in 4–5 mm dünne Scheiben. Schmelz 2 EL Butter in einem großen Topf oder Bräter, presse 3 Zehen Knoblauch dazu und brate ihn kurz an. Lösche ihn mit der Milch und Sahne ab. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Würze alles mit 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, etwas geriebener Muskatnuss und 2 EL Zitronensaft. Lasse die Soße nun aufkochen. Gib die Kartoffeln dazu und koche sie bei niedriger Hitze und gelegentlichem Rühren etwa 5–10 Minuten. Streiche die Kartoffeln glatt. Reibe den Käse fein und verteile ihn auf den Kartoffeln. Behalte dabei etwas Käse zurück. Lege nun den geschälten Spargel darauf und verteile den restlichen Käse darüber.

### 2. Pistazienkruste

Zerkleinere die Pistazienkerne mit 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe und den Semmelbröseln. Vermische nun alles mit Salz, ½ TL Pfeffer, Thymian und 50 g Butter. Streiche die Masse auf ein Backpapier oder eine Backfolie, schlage es ein und drücke die Masse zu einem Rechteck flach. Rolle zum Beispiel mit einem Ausrollstab darüber. Friere die Pistazienmasse ein.

### 3. Lammfilet

Erhitze 2 EL Butterschmalz in einem Bräter und brate die Lammfilets von jeder Seite darin kurz scharf an. Nimm sie aus dem Bräter heraus und vermische sie mit dem Senf, Salz und Pfeffer. Lege das Fleisch auf ein Backblech und lasse es ruhen.

#### 4. Dunkle Soße

Erwärme im gleichen Bräter 1 EL Butterschmalz und brate 1 gewürfelte Zwiebel und 1 Knoblauchzehe darin an, bis Röstaromen entstehen. Streue das Mehl darüber und brate es kurz mit an. Lösche das Ganze mit dem Balsamico-Essig ab und füge den Rinderfond dazu. Schmecke die Soße mit Salz und Pfeffer ab und lasse sie bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln.

#### 5. Gemüsebeilage

Schäle das Gemüse bei Bedarf, schneide es in mundgerechte Stücke und lege es mit 1 EL Butterschmalz in eine Pfanne.

#### 6. Stelle das Gericht fertig

Backe das Kartoffelgratin im vorgeheizten Ofen bei 180 °C O/U für etwa 30–40 Minuten, oder bis es gar ist. Stelle den Ofen auf Grillfunktion oder auf 200 °C Oberhitze. Schneide die Pistazienkruste in 6 Streifen, lege sie auf das Fleisch und gare das Fleisch nun im oberen Backofeneinschub für etwa 5 Minuten. Das Gratin kann solange auch im Backofen im mittleren Einschub bleiben. Brate das Gemüse nun 5–6 Minuten in der Pfanne an, würze es mit Salz und Pfeffer. Serviere das Kartoffel-Spargelgratin mit dem bunten Gemüse, dem Lammfilet mit Pistazienkruste und der braunen Soße.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |           |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1100 kcal |
| Kohlenhydrate  | 78 g      |
| Eiweiß         | 63 g      |
| Ballaststoffe  | 13 g      |
| Fette          | 64 g      |