

Gefüllte Lammb Brust

ZUTATEN für 4 Portionen

Menge	Maß	Zutat, Art
1	St	Lammb Brust (ohne Knochen)
2	Prisen	Salz (zum Würzen)
2	St	Brötchen
2	St	Zwiebeln
1	Bund	Petersilie
1	St	Sardellenfilet
200	g	Schweinehack
1	St	Eigelb
1	St	Eiweiß
40	g	Butterschmalz
1	St	Karotte
1	St	Sellerie
1	St	Tomate
1	gl	Rotwein
100	ml	Fleischbrühe
2	EL	Saure Sahne
1	Prise	Pfeffer (zum Würzen)

Hinweis: Mit einem Klick auf die Zutaten des Rezepts gelangen Sie zu deren detaillierten Nährwertangaben.

ZUBEREITUNG

Die Lammb Brust trocken abreiben und salzen. Brötchen einweichen, ausdrücken und mit der kleingehackten Zwiebel, gehackter Petersilie und dem kleingeschnittenen Sardellenfilet zu dem Hackfleisch geben. Eigelb und steifgeschlagenen Eischnee ebenfalls zufügen und alles gut miteinander mischen. Die Lammb Brust füllen, gut zunähen und in heißem Fett anbraten. Kleingeschnittenes Gemüse zufügen, mit Rotwein und Fleischbrühe ablöschen und das Fleisch im Backofen 90 Minuten garen. Dabei des Öfteren mit dem Bratensaft begießen. Die Soße mit der Sauren Sahne binden, durchsieben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten aufgeschnitten anrichten.

Beilagentipp: Risotto.

NÄHRWERTE (pro Portion)

Energie	556	kcal
	2327	kJ
Eiweiß	29	g
Fett	28	g
Kohlenhydrate	40	g
Ballaststoffe	4	g
Mineralstoffe	20	g

ZUBEREITUNGSZEIT

Aktiv	1 Std.
Passiv	1 Std. 30 Min.

