

Lammfilet mit Apfeloße

ZUTATEN für eine Portion

| Menge | Maß | Zutat, Art |
|-------|--------|---------------|
| 100 | g | Kartoffeln |
| 1 | TL | Schwarzer Tee |
| 150 | g | Lammfilet |
| 1/2 | St | Apfel |
| 1 | TL | Rapsöl |
| 2 | Prisen | Kardamomsamen |
| 5 | St | Pfefferkörner |
| 1 | Prise | Salz |
| 10 | g | Hartkäse |
| 1 | TL | Soßenbinder |

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

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln mit Schale 20 Minuten kochen. Tee mit 100 Milliliter kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Filet waschen und trocken tupfen. Apfel waschen und in Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Filet darin rundum anbraten. Nun den Tee durchsiehen und das Filet damit ablöschen. Apfel, Kardamom und Pfeffer zufügen und alles zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen.

Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und fächerartig in eine feuerfeste Form geben. Mit Salz und geriebenem Käse bestreut drei bis fünf Minuten unter vorgeheiztem Grill gratinieren.

Lammfilet aus dem Topf nehmen und warm stellen. Soßenbinder in den Fond rühren, mit Salz würzen und zu dem Lammfilet reichen.

NÄHRWERTE (pro Portion)

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 609 kcal |
| | 2556 kJ |
| Eiweiß | 42 g |
| Fett | 36 g |
| Kohlenhydrate | 29 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Mineralstoffe | 7 g |

ZUBEREITUNGSZEIT

| | |
|--------|---------|
| Aktiv | 30 Min. |
| Passiv | 0 Min. |

