

# MEIN GENUSS



## Lammfilet mit Kräuterkruste



### It's a match!

It's a match! Die Gewürzzubereitung Harissa findet überwiegend in der afrikanischen Küche Gebrauch. Der Scharfmacher ist aber auch ideal für europäische Gerichte.







Zubereitung 20 min

## **Zubereitung**

- Als Erstes die Lammfilets waschen und anschließend mit Küchenkrepp trocken tupfen. Danach **Pfeffer**, **Koriandersaat**, **Fenchelsaat** sowie **Kümmelsaa**t mörsern und anschließend die Lammfilets sorgfältig darin wälzen.
- Für die **Sauce** Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Die Tomaten kurz blanchieren, abschrecken und anschließend häuten. Danach vierteln, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden.
- Das Olivenöl erhitzen und Schalotten sowie Knoblauch darin auf niedriger Hitze glasig dünsten. **Harissa-Gewürzzubereitung**, Oliven, Tomaten sowie Thymian dazugeben und kurz mitdünsten.
- Das Ganze mit **Balsamico** ablöschen und dann den Fond zugeben. Diese Mischung kurz köcheln lassen und abschließend mit Salz sowie Pfeffer **abschmecken**.
- Die Lammfilets nun mit etwas **Salz** bestreuen. Olivenöl erhitzen und die Filets in einer Pfanne bei starker Hitze kurz scharf anbraten. Die Filets herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. **5 Minuten** ruhen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun braten.
- Zuletzt die Lammfilets schräg halbieren und mit **Harissasauce** anrichten. Die Pinienkerne darüberstreuen und servieren.

## **Zutaten**

#### Für das Fleisch:

- 4 Lammfilets
- 4 TL Pfeffer
- 5 TL Koriander Gewürz
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Kümmelsaat
- Salz
- 4 EL Olivenöl

#### Für die Sauce:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Harissa Gewürz
- 12 Oliven, schwarz u. ohne Stein
- 2 Thymianstiele
- 1 EL Aceto balsamico bianco
- 50 ml Lammfond
- 20 g Pinienkerne
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 14.06.2026.