

Vogel's Rezeptbox

Kräuter-Lampäckchen mit Frühlingsalat



Zubereitung:

- Für die Kräuter-Lampäckchen Kräuter waschen, trocken tupfen, Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen und beides hacken. Knoblauch abziehen und zerdrücken.
-
- Olivenöl mit Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer und Knoblauch mischen. Filets mit der Kräutermarinade einreiben und ca. 1 Stunde marinieren.
-
- Blätterteigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas ausrollen. Pfanne erhitzen, Filets kurz von beiden Seiten scharf anbraten, abtropfen lassen und auf die Teigplatten legen.
-
- Eigelb mit etwas Wasser verrühren, Teigländer damit einstreichen, zu Päckchen zusammenfalten und nach Wunsch mit Blätterteigstreifen garnieren. Päckchen mit restlicher Eimasse bestreichen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 4, Umluft: 180 Grad) ca. 20-25 Minuten backen.
-
- Für den Salat Eichblattsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke halbieren und in Scheiben, Tomate in Spalten schneiden. Essig, Öl, 2 Esslöffel Wasser, Senf, Marmelade und Schnittlauchringe verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, mit den Salatzutaten mischen, zu den Kräuter Lampäckchen und nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Zutaten (4 Portionen):

Für die Lammpäckchen:

- je 2 Rosmarin- und Thymianzweige
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Lammfilets à ca. 125 g
- 4 Blätterteigplatten à 40 g
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 Eigelb
- 1 Kopf Eichblattsalat
- 1 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 4 EL Himbeeressig
- 3 EL Speiseöl
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 TL Aprikosenmarmelade
- 2 EL Schnittlauchringe
- Zucker

Nährwerte:
Pro Portion:
496 kcal / 2072 kJ
17,0 g Kohlenhydrate
30,1 g Eiweiß
34,0 g Fett
1,2 BE

