

Lammfilet mit Walnusskruste

Zu dem zarten Lammfilet eignen sich Zuckerschoten und Möhren als Beilage

So wie Ente oder Gans traditionell zu Weihnachten auf den Tisch gehören, so krönt das Lamm zu Ostern das Festmahl. Mit einem Mantel aus Walnüssen bieten Sie Ihren Kunden einen Festtags-schmaus der ganz besonderen Art.

Auch wenn die Fastenzeit mit dem Osterfest vorüber ist – Lamm und frisches, gedünstetes Gemüse sind Vorboten des Frühlings und eine Alternative zum sonst oftmals schweren Osterbraten. Als Sättigungsbeilage bieten sich aromatischer Basmatireis oder gesunder Wildreis an. Schließlich soll man die durch die Fastenzeit erarbeiteten Erfolge nicht gleich wieder durch schwere Soßen oder Braten zunichte machen.



Das etwas andere Ostermahl: Lammfilet mit einer knusprig-herzhaften Walnusskruste.

'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

Symbol für Jesus Christus und Frieden

Das Lamm gehört genauso zu Ostern wie der Hase. Als süßes Backwerk oder als herzhafter Braten steht es bei den meisten Deutschen auf dem Tisch. Dabei hat das Osterlamm keinen traditionellen kulinarischen, sondern einen religiösen Ursprung. Es geht zurück auf das jüdische Passahfest, an dem zum Gedenken an Gott ein Lamm geschlachtet wurde.

Auch in der christlichen Kirche wird das Lamm im alten Testament als Opfertier erwähnt. Im neuen Testament steht es symbolisch für Jesus Christus, der „die Sünden der Welt hinwegnimmt“ (Joh.

1.29). Außerdem steht das Lamm mit seinem weißen Fell für Reinheit und eine friedliche Lebensweise. Es sollte den Menschen als Zeichen dienen, eine ebenso friedliche Lebensweise anzustreben.

Das Osterfest an sich geht nicht, wie häufig angenommen, auf ein Fest zu Ehren der germanischen Göttin Ostera zurück, sondern ebenfalls auf das jüdische Passahfest. Es wurde immer am 14. Tag des jüdischen Frühlingsmonats Nisan gefeiert. Das christliche Osterfest fällt immer auf den ersten Sonntag nach dem ersten Frühlingsmond. *acw*

ZUTATEN

Für vier Personen

- ▶ 4 Lammfilets á 100 g
- ▶ 250 g Zuckerschoten
- ▶ 1 Bund junge, feine Möhren
- ▶ 60 g kalifornische Walnüsse
- ▶ 20 g Butterschmalz
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ ½ Bund Thymian
- ▶ ½ Bund glatte Petersilie
- ▶ 1 Bund Kerbel
- ▶ 1 Scheibe Weiß- oder Toastbrot
- ▶ 20 g Butter
- ▶ Schale und Saft einer unbehandelten Orange
- ▶ 3 EL Schlagsahne
- ▶ Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Walnüsse hacken, die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das Weißbrot in sehr feine Würfel schneiden. Thymian und Petersilie waschen und trocken schütteln. Dann die Kräuter von den Stielen zupfen und fein ha-

cken. Mit den Walnüssen, Knoblauch und Weißbrotwürfeln vermischen. Sahne, Salz und Pfeffer zufügen und die Zutaten mit einer Gabel zerdrücken. Den Grill vorheizen. Die Möhren waschen, schälen und längs halbieren. Erst die Zuckerschoten putzen, dann diese zusammen mit den Möhren in der Butter andünsten. Die Orange abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale und -saft zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt 5 Minuten dünsten.

Inzwischen Lammfilets in heißem Butterschmalz bei starker Hitze von beiden Seiten eine Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Walnussmasse auf die Lammfilets geben und leicht andrücken. Unter dem vorgeheizten Grill zirka vier Minuten goldbraun überbacken. In der Zwischenzeit Kerbel waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Lammfilet mit dem Gemüse anrichten und mit Kerbel bestreuen.

(Quelle: California Walnuts)