

Vogel's Rezeptbox

Lammgeschnetzeltes



Zubereitung von Lamm-Geschnetzeltes

Fleisch in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten und herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika im Bratfett anbraten.

Fleisch und Paprikamark zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Mit Rotwein und 1/4 Liter Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Im kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Sahne in die Soße gießen, Soßenbinder einrühren und 1 Minute köcheln.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Broccoli abgießen. Lammgeschnetzeltes mit dem Broccoli auf Tellern anrichten.

Mit Mandeln bestreut und mit Rosmarin garniert servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten. Pro Portion ca. 3190 kJ/760 kcal. E 29 g/F 66 g/KH 8 g.

Zutaten für 4 Personen:

-
- 600 g Lammlachse (ausgelöster Lammrücken)
- 4 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 125 g rote Paprikaschote
- 2 EL Öl
- 1-2 EL Paprikamark
- Salz
- Pfeffer
- etwas getrockneter Rosmarin
- 1/8 l trockener Rotwein
- 125 g Schlagsahne
- 1-2 EL dunkler Soßenbinder
- 750 g Broccoli
- 20 g Mandelblättchen
- evtl. frischer Rosmarin zum Garnieren