

Vogel's Rezeptbox

Marinierte Lammfilets mit Spargelsalat



Zubereitung

Lammfilets mindestens 1 Stunde vorher oder über Nacht mit den angegebenen Zutaten marinieren oder unsere fertig marinierten bestellen.

Nudeln nach Packungsanleitung garen. Spargel im Wasserbad waschen, Enden neu anschneiden, im unteren Drittel schälen, in 3 cm lange Abschnitte schneiden und mit Rosmarin bestreuen. Öl erhitzen und den Spargel darin 3 Minuten anbraten.

Die Zwiebel in Ringe schneiden. Knoblauch pressen und mit der Zwiebel zu dem Spargel geben, kurz glasig dünsten und mit 5 EL Nudelwasser ablöschen, weitere 5 Minuten ziehen lassen. 1/2 Orange auspressen.

Die andere Orangehälfte geschält in Spalten aufteilen. Spargel mit Orangensaft verfeinern. Orangenspalten, Nudeln und die übrigen Zutaten unterheben und abschmecken.

Lammfilets abtropfen – Marinade aufheben - und Filets in Olivenöl auf jeder Seite 4 Minuten anbraten.

Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn ein Tropfen Wasser beginnt darin zu brutzeln. Dann die Temperatur höher schalten und die Filets sofort hineinlegen.

Die Filets nach dem Braten salzen, die Marinade zugeben und weitere 5 Minuten abgedeckt und ohne Hitzezufuhr nachziehen lassen.

Zum Spargelsalat servieren.

Zutaten bemessen für 2 Portionen

1 - 2 Lammfilets

1/2 EL Sojasoße

1 EL Balsamico Essig

1 kleine Knoblauchzehe(n)

1/2 TL Paprikapulver

Für den Salat:

125 gr Spinat-Tagliatelle(Bandnudeln)

250 gr grünen Stangenspargel

1/2 TL Rosmarin

1 EL Olivenöl

1/2 rote Zwiebel

1 Orangen

5 Basilikumblättchen

1/2 Kressebeet

2 EL Sahne

Zum Anbraten:

1 EL Olivenöl