



Hauptspeise: Johann Lafer

Rosa gebratene Lammfilets mit gegrilltem Gemüse und Bärlauchmarinade

Zutaten für vier Personen

Für die Lammfilets: Von einem Rosmarinzweig die Blättchen abzupfen und klein hacken. Die Lammfilets in Olivenöl anbraten und je nach Geschmack die Thymianzweige dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Rosmarin würzen.
2 Zweige Rosmarin
2 EL Pankobrösel
8 parierte Filets
2 EL gutes Olivenöl
2 Thymianzweige
Salz, Pfeffer
1 EL Senf
Die Filets mit Senf bestreichen und die Pankobrösel darauf streuen. Anschließend die Filets unter dem Grill gratinieren und dabei langsam garziehen lassen.

Für das Gemüse: Die Paprika in den Ofen schieben und ca. 15 Minuten bräunen. Anschließend häuten und in etwa 3 Stücke teilen.
4 kleine rote Zwiebeln
2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
10 EL gutes Olivenöl
Salz
Honig
Pfeffer
6 Mini Zucchini
6 Mini Auberginen
20 blanchierte, grüne Bohnen
Je 3 Thymian-, Rosmarinzweige
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
4 EL weißer Balsamicoessig
Rote Zwiebeln schälen und halbieren. Mit Olivenöl, etwas Salz, Honig und Chili in einer Pfanne andünsten.
Die Zucchini und die Auberginen der Länge nach halbieren. Ebenfalls in der Grillpfanne braten. Die Paprika und die Bohnen mit Kräutern portionsweise in einer Grillpfanne mit Olivenöl braten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Das Gemüse mit Olivenöl und Essig in einer Schüssel marinieren.

Für die Bärlauchmarinade: Die Schalotten schälen, würfeln und in 20 g Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und den Fond angießen. Die Flüssigkeit nun einkochen lassen und die restliche Butter einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Bärlauch fein hacken und dazugeben.
100 g Bärlauch
2 Schalotten
60 g Butter
100 ml Weißwein
200 ml Geflügelfond
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Alternativ kann auch eine leichte Vinaigrette aus Bärlauch, Schalotten, etwas Knoblauch, Olivenöl und Balsamicoessig angerührt und anschließend über das Gemüse und die Lammfilets gegeben werden.

Für die Kartoffeln: Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Anschließend in einer Pfanne mit Honig und Thymian durchschwenken.
2-3 Kartoffeln pro Person
Honig
Thymian
Auf einer großen Platte ein Salatbett anrichten. Das Gemüse mit der Bärlauchmarinade und den Lammfilets darauf anrichten.