

Rezept von Christina Richon

# Lammfilet in Honig-Lavendelmarinade auf mediterranem Gemüse mit Orangenpolenta

Für 4 Personen



## Zutaten:

600 g Lammfilet (ca. 3 Stück)

## Marinade:

4 EL Honig, schön wäre Lavendelhonig  
1 EL getrocknete Lavendelblüten (Apotheke)  
1 Bio-Zitrone, Schalenabrieb und Saft  
1 EL mittelscharfer Senf  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl

Dieses Rezept wurde gefunden unter [www.neff.de](http://www.neff.de)

### Soße:

ca. 150 ml Lammfond  
1 EL Butter  
etwas Zitronenabrieb  
einige Zweige Lavendel und Thymian zur Dekoration

### Gemüse:

300 g Karotten, in Stäbchen geschnitten, ca. 6 cm lang  
300 g Zucchini, in Stäbchen geschnitten  
500 g roter Baby-Mangold, gewaschen  
200 g Kirschtomaten  
2 Knoblauchzehen, halbiert  
2 EL Olivenöl  
½ Bio-Zitrone, Schale abgeschält mit Sparschäler  
etwas Rosmarin und Thymian  
etwas Butter  
Salz, Fleur de Sel (Meersalz), schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Muskat

### Orangen-Polenta:

2 EL Olivenöl  
1 Schalotte, fein gehackt  
1 kleine Knoblauchzehe, halbiert, ohne Keim  
1 Lorbeerblatt  
1 Nelke  
1 Bio-Orange, Saft und Schalenabrieb  
ca. 600 ml Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)  
150 g Polenta-Grieß (mittelgrob)  
50 g Parmesan, frisch gerieben  
2 EL geschlagene Sahne  
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle, wenig Muskat

### Zubereitung:



#### Zubereitung Lammfilet:

Honig mit Lavendelblüten, Zitronenschale und Zitronensaft in einem kleinen Topf flüssig werden lassen. Vom Feuer nehmen, 10 Minuten ziehen lassen. Senf unterrühren, Filets in die Marinade legen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

**Tipp:** das Fleisch am besten schon am Vorabend in die Marinade legen und kühl stellen.

Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Abgetropfte Lammfilets pfeffern und im heißen Olivenöl auf allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 80°C ca. 10 Minuten nachgaren lassen (alternativ: in Alufolie warm halten). Bratenfett mit Lammfond und ca. 3 EL Honig-Lavendelmarinade ablöschen, etwas reduzieren lassen. Durch ein Sieb streichen, Butter unterrühren und mit wenig Zitronenschalenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Lammfilets salzen und in Scheiben schneiden.

Dieses Rezept wurde gefunden unter [www.neff.de](http://www.neff.de)





### Zubereitung Gemüse:

Ein großes Backblech in die unterste Rille des Dampfgarers einsetzen. Karottenstäbchen in einer gelochten Schale bei 100°C ca. 10 Minuten dampfgaren. Zucchini in den letzten 2 Minuten mitgaren. Mangold zusammen mit Zitronenschalenstreifen auf ein gebuttertes Backblech legen und ebenfalls ca. 2 Minuten bei 100°C mitgaren.



Gemüse salzen und Mangold mit wenig Muskat würzen.

Kirschtomaten zusammen mit halbierten Knoblauchzehen, Rosmarin und Thymian auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Fleur de Sel bestreuen. Bei 180°C Heißluft, ca. 12 Minuten garen.



### Zubereitung Orangen-Polenta:



Milchwasser und Orangensaft, Olivenöl, gehackte Schalotte, Knoblauchzehe, Lorbeerblatt und Nelke bei 100°C im Dampfgarer 3 Minuten aufkochen. Lorbeerblatt, Nelke und Knoblauchzehe entfernen. Mais einrühren. Ca. 7 Min. bei 100°C garen. Mais gut umrühren. Bei Bedarf noch einige Minuten nachgaren lassen. Parmesan, Orangeschalenabrieb und geschlagene Sahne unterrühren, abschmecken.

Auf vorgewärmten Tellern nach Lust und Laune anrichten, mit einigen Kräuterzweigen dekorieren.



Dieses Rezept wurde gefunden unter [www.neff.de](http://www.neff.de)

