

Lammfilet mit grünem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

150 g Rucola
2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
500 g Lammfilet
Salz, Pfeffer,
2 TL Olivenöl,
130 ml Gemüsebrühe,
50 g Sauerrahm,
4 EL Thymian, 4 Lorbeerblätter,
800g frische oder TK- Erbsen
2 TL Butter
Zucker,
1 Spritzer Zitronensaft



Zubereitung:

Den Rucola putzen, waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Fleisch salzen, pfeffern und im Olivenöl scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und warm halten. Die Schalotten im Bratfond andünsten. Gemüsebrühe, Sauerrahm, Knoblauch, Thymian und Lorbeerblätter einrühren. Fleisch zufügen und ca. 6 Min. bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Erbsen und Rucola in 2 TL Butter dünsten, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Lorbeerblätter entfernen, die Soße pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Alles auf einem Teller anrichten.

Tipp: Dazu schmecken frische Gnocchi

Limetten-Quark-Creme mit Himbeeren

Zutaten für 4 Personen

16 Amarettini (kleine Kekse)
200 g fettarmer Frischkäse
200 g Magerquark,
etwas Vanillezucker, abgeriebene Schale und
der Saft von 1 unbehandelter Limette
400g Himbeeren (TK-Ware)



Zubereitung:

Die Amarettini zerbröseln und in ein Dessertglas geben. Für die Creme Frischkäse, Quark, Vanille-Extrakt, Zucker, Limettenschale und -saft in einer Schüssel vermischen. Die Creme, die Kekskrümel und die Himbeeren schichtweise in die Gläser füllen und mit einigen Himbeeren garnieren. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen und dann servieren.

