

Lammfilet mit Spargel und Bärlauchpesto

Zutaten | 5 Portionen

Für das Lamm

5	Lammlachse (ca. 600 g)
	Olivenöl, zum Einlegen
	Evtl. Butterschmalz zum anbraten
	Salz, Pfeffer

Ca. 800 g Kartoffeln

Für das Pesto

100 g	Pinienkerne
100 g	Frischer Bärlauch
Ca. 50 g	Parmesan
200 ml	Olivenöl

Für den Spargel

1500 g	weißer Spargel
75 g	Butter
	Salz
1 Pr	Zucker
	Pfeffer
	Parmesan, nach eigenem Geschmack

Zubereitungszeit: 30 Min. (plus 30 Minuten zum Einlegen)

Zubereitung:

- Lammlachse in eine flache Schale legen, mit Olivenöl beträufeln und 30 Minuten abgedeckt zur Seite stellen.
- Für das Pesto die Pinienkerne, Bärlauch (gewaschen und geputzt) und den Parmesan zusammen in einem Mixer geben, zerkleinern bzw. pürieren, dann das Olivenöl zugeben und nochmals mixen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Lammlachse abtropfen lassen und in einer sehr heißen Pfanne, mit ggf. zusätzlichem Fett (Butterschmalz) von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Feuerfeste Form legen.
- Das Pesto auf das angebratene Fleisch streichen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten überbacken.

- Spargel schälen und ggf. halbieren. Butter in einer Pfanne zergehen lassen und den Spargel darin bissfest braten und salzen. Etwas Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und den Parmesan unterheben.
- Die Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln zubereiten, anschließend pellen.
- Das Lamm zusammen mit dem Spargel und Kartoffeln anrichten. Übriges Pesto sowie flüssige Butter separat in Schälchen dazu servieren.

Tipp:

Für das Pesto kann man die Pinienkerne auch vorher in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 698 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
1133 kcal	87,2 g	41,9 g	50,5 g	260 mg