Lammfilets mit Kürbis-Rote-Beete-Püree



Leckeres Lamm

Ein Gericht für einen besonderen Tag. Oder auch einen Sonntag.

Ich brate Lammfilets in Butterschmalz, gare Knoblauch, Chilischoten und Kräuter mit. Und lösche mit etwas Gemüsefond ab.

Knoblauch gibt dem Fleisch Aroma, Chilis etwas Schärfe und Rosmarin, Thymian und Salbei Geschmack.

In das Püree gebe ich anstelle von Butter etwas Olivenöl. Es sieht zwar aus wie gegarte, zerkleinerte Tomaten, aber es ist ein Püree. Das allerdings ein bisschen wässrig ist, das kommt von der Konsistenz des gegarten Kürbis. Als Kürbis verwende ich übrigens Butternuss-Kürbis, er hat den Vorteil, dass er mit Schale gegart werden kann. Und bei der Rote Beete verwende

ich vorgegarte Rote Beete, die ich nur kurz im kochenden Wasser erhitze.

Zutaten für 2 Personen:

- 6 Lammfilets (etwa 400 g)
- 600 g Butternuss-Kürbis
- 1 rote Beete (vorgegart)
- 400 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- 6–8 Blätter Salbei
- 2 EL Olivenöl
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Kräuterbutter
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Kürbis zerkleinern. Rote Beete ebenfalls kleinschneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin etwa 10 Minuten garen. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit Rote Beete dazugeben und nur erhitzen. Gemüse in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Muskat dazugeben. Mit dem Pürierstab fein pürieren.



Beim Zubereiten

Währenddessen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Lammfilets auf jeder Seite jeweils etwa eine Minute kross anbraten. Dabei Knoblauch, Chilis und Kräuter mit in die Pfanne geben. Mit Fond ablöschen. Röststoffe vom Pfannenboden mit dem Kochlöffel gut ablösen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Püree auf zwei Teller verteilen. Jeweils drei Filets dazugeben. Sauce über die Filets und das Püree geben und einen kleinen Saucenspiegel auf den Tellern bilden. Einige Scheiben Kräuterbutter auf die Filets geben. Servieren.