



Von **Dr.Oetker**
am 04.06.2008

"Für etwa 4 Portionen"

Marinierte Lammfilets mit Bohnen-Fenchelgemüse

Menüart: **Hauptspeise**
Anlass: **Ostern, Festlich kochen**
Zubereitungsart: **Braten, Marinieren**

Schwierigkeitsgrad: **gelingt leicht**
Zeitaufwand: **bis 40 Min.**
Tags: **Kochen, Fleisch, Wild & Geflügel**

Zutaten für 4 Portion(en)

Lammfilets:

400 g Lammfilets (8 Stück)
2 Knoblauchzehen
Salz
schwarzer Pfeffer
3 EL Speiseöl , z. B. Walnussöl

Bohnen-Fenchelgemüse:

300 g grüne Bohnen
200 g Fenchel (1 Knolle)
250 ml Wasser
Salz
150 g rote Äpfel
1 Becher Dr. Oetker Crème fraîche Classic (150 g)
Curry
gemahlener Ingwer
1 Prise Zucker
20 g gehackte Mandeln

Zubereitung

Lammfilets:

Lammfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Knoblauchzehen abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Filets mit der Marinade bestreichen und etwa 1 Stunde kalt stehen lassen. Inzwischen das Gemüse zubereiten.

Bohnen-Fenchelgemüse:

Bohnen putzen. Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, die Bohnen darin

Wie hat's geschmeckt?

Bewerten Sie das Rezept anschließend auf <http://www.rezeptwiese.de> und/oder schreiben Sie einen Kommentar!

bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen.

Bohnen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Dann den Fenchel in dem Sud etwa 5 Minuten garen. Fenchel mit dem Schaumlöffel zu den Bohnen geben. Sud beiseite stellen.

Äpfel waschen, vierteln, in Scheiben schneiden, zu dem Gemüse geben und warm stellen.

Eine Pfanne erhitzen, die Lammfilets darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten von beiden Seiten braten, anschließend aus der Pfanne nehmen, auf der Gemüseplatte anrichten und warm stellen.

Gemüseflüssigkeit und Crème fraîche zu dem Bratenfond geben und erhitzen. Die Soße etwas einkochen lassen, dann mit Salz, Curry, Ingwer und Zucker abschmecken.

Etwas Soße auf dem angerichteten Gemüse und Fleisch verteilen, mit den Mandeln bestreut servieren, übrige Soße dazu reichen. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

TIPP:

Statt frischer grüner Bohnen können Sie auch tiefgekühlte Bohnen verwenden.