

ZUTATEN

200g Lammfilet
250g Penne
4 Stk. grüner Spargel
8 Cocktail-Tomaten
Knoblauch
Thymian
Rosmarin
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Ingwer
1 Zitrone
frische Minze
100g Butter
1 Gurke
1x Joghurt
Sahne
Kerbel

Zucker
Granatapfel
Balsamico

Lammfilet auf mediterraner Penne mit Minze-Knoblauch-Haube

LAMMFILET: 200g Lammfilet mit 2 EL Öl, Salz und Rosmarinzweig beidseitig 5 - 6 min anbraten. Am Ende mit Pfeffer nachwürzen u. warm halten. **MEDITERRANE PENNE:** 250g Penne in Salzwasser kochen. 4 - 6 Spargel in Stücke schneiden u. in Salzwasser mit wenig Zucker 10 - 12 min kochen, dann abtropfen lassen. Tomaten achteln. In einer Pfanne Penne mit 2 EL Öl anbrutzeln. Tomaten, Spargel hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch & Ingwer, geriebener Zitronenschale, Rosmarin und fein gehackten Thymian würzen. **MINZE-KNOBLAUCH-HAUBE:** 100g Butter mit gehackten Minzblättern (4 Stk.), gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer u. etwas Zitronensaft vermengen. **GURKENSALAT:** Gurke in feine Scheiben schneiden, salzen. Dressing mit Joghurt, Sahne, Zitrone, Kerbel, Dill, Pfeffer, Prise Zucker u. Spritzer Olivenöl erstellen. Gurken von Wasser trennen u. alles durchmengen. **GEGRILLTER SPARGEL MIT GRILLTOMATE:** 4 Stangen grünen Spargel in einer Ofenform mit Olivenöl, Prise Salz, etwas Zucker bei 180 Grad grillen. Nach 5 min wenden u. etwas Butter u. zwei ganze Tomaten hinzugeben. Dann nochmal im Ofen ca. 7 min grillen. **ANRICHTEN:** Penne auf Teller anrichten, 2 Stk. Spargel auf den Teller legen u. darauf die Scheiben vom Lammfilet. Das Ganze mit Minze-Knoblauch-Haube u. Rosmarinzweig krönen. Außerdem Granatapfelkerne drüber streuen. Den Gurkensalat mit Dressing in einer Tellerecke anrichten u. mit Minzblatt garnieren.

ZUBEREITUNG SEHEN SIE AUCH IM VIDEO.



MO 19.30 UHR
DI 23.00 UHR
MI 21.30 UHR
FR 23.00 UHR
SA 16.30 UHR