

Lammfilet mit Tomaten-Minzsalat

Für heiße Sommertage empfiehlt **Die Fleischerei** gegrilltes Lammfilet mit erfrischendem Tomaten-Minzsalat. Dieser bringt einen orientalischen Hauch auf den Teller. Das leckere Gericht ist nicht nur gut vorzubereiten, sondern auch im Handumdrehen zubereitet.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischereimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

► **Lammfilet zählt** zu den beliebtesten Teilstücken des Lammes und wird aus dem hinteren Lendenkotelett gelöst. Das Filet zeichnet sich durch sein mageres, zartes Fleisch aus und eignet sich ideal zum Kurzbraten in der Pfanne, zum Braten im Ofen oder zum Grillen. Insbesondere Neuseeland-Lamm überzeugt durch seinen milden Geschmack und seine Zartheit.

Während in diesem Rezept der Tomaten-Minzsalat einen frischen, orientalischen Hauch auf den Teller bringt, ist der im Salat enthaltene Bulgur ein wichtiger Nährstofflieferant. Der Weizengries enthält unter anderem verschiedene B-Vitamine sowie Vitamin E und die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Phosphor.

Bulgur ist relativ kalorienreich: 100 Gramm enthalten rund 350 Kalorien. Nach dem Quellen bringen es 100 Gramm des Getreides allerdings nur noch auf etwa 110 Kalorien. Da das Getreide ähnlich wie Reis lange satt macht, ist der Verzehr von Bulgur auf jeden Fall empfehlenswert – auch im Rahmen einer Diät.

Zubereitung

Verwendet man Neuseeland-Lammfilets, muss man sie nach Packungsanweisung auftauen lassen und dann mit Haushaltspapier abtupfen.

Rosmarin und Salbei waschen. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und grob hacken. Salbei von den Stielen zupfen und mit dem gehackten Rosmarin mischen. Lammfilets mit Kräutern belegen. Mit Pfeffer würzen. In den Kühlschrank stellen.

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Das weiße und helle Grün in feine Ringe schneiden. Gurke waschen und würfeln. Schafskäse würfeln.

Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Chilischoten mit Kernen fein hacken. Eine Zitrone waschen und trockenreiben. Schale dünn abreiben. Saft von beiden Zitronen auspressen.

Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Zucker, Chili und Olivenöl verrühren.

Vinaigrette mit Bulgur, Tomaten, Gurke, Frühlingszwiebel, Schafskäse und Kräutern mischen. Lammfilets auf den heißen Grill rundherum circa drei Minuten grillen. Mit dem Tomaten-Minzsalat anrichten.

Zubereitungszeit: circa 40 Minuten.

Tipp von der Redaktion: Man kann die Lammfilets aber auch in der Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten und dann bei 100 °C im Ofen etwa eine halbe Stunde fertiggar.

www.neuseelandlamm.de



Gegrilltes Lammfilet mit Tomaten-Minzsalat ist ein leckeres Sommergericht.

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Lammfilets (zum Beispiel Neuseeland-Lamm TK oder frisch)
- 4 Stiele Rosmarin
- 4 Stiele Salbei
- 125 g Bulgur
- 400 g Datteltomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ kleine Bio-Gurke (200 g)
- 150 g Schafskäse
- 2 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Minze
- 1 Chilischote
- 2 große Bio-Zitronen
- Pfeffer, Salz
- 1 Prise Zucker
- 8 EL Olivenöl