



## MEIN GENUSS



### Lammfilet mit Kräuterkruste



#### It's a match!

It's a match! Die Gewürzzubereitung Harissa findet überwiegend in der afrikanischen Küche Gebrauch. Der Scharfmacher ist aber auch ideal für europäische Gerichte.



Vorbereitung  
15 min



Niveau  
Mittel



Zubereitung  
20 min

### Zubereitung

- 1 Als Erstes die Lammfilets waschen und anschließend mit Küchenkrepp trocken tupfen. Danach **Pfeffer, Koriandersaat, Fenchelsaat** sowie **Kümmelsaat** mörsern und anschließend die Lammfilets sorgfältig darin wälzen.
- 2 Für die **Sauce** Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Die Tomaten kurz blanchieren, abschrecken und anschließend häuten. Danach vierteln, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden.
- 3 Das Olivenöl erhitzen und Schalotten sowie Knoblauch darin auf niedriger Hitze glasig dünsten. **Harissa-Gewürzzubereitung**, Oliven, Tomaten sowie Thymian dazugeben und kurz mitdünsten.
- 4 Das Ganze mit **Balsamico** ablöschen und dann den Fond zugeben. Diese Mischung kurz köcheln lassen und abschließend mit Salz sowie Pfeffer **abschmecken**.
- 5 Die Lammfilets nun mit etwas **Salz** bestreuen. Olivenöl erhitzen und die Filets in einer Pfanne bei starker Hitze kurz scharf anbraten. Die Filets herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. **5 Minuten** ruhen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun braten.
- 6 Zuletzt die Lammfilets schräg halbieren und mit **Harissasauce** anrichten. Die Pinienkerne darüberstreuen und servieren.

### Zutaten

#### Für das Fleisch:

4 Lammfilets  
4 TL Pfeffer  
5 TL Koriander Gewürz  
1 TL Fenchelsaat  
1 TL Kümmelsaat  
Salz  
4 EL Olivenöl

#### Für die Sauce:

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
500 g Tomaten  
3 EL Olivenöl  
2 TL Harissa Gewürz  
12 Oliven, schwarz u. ohne Stein  
2 Thymianstiele  
1 EL Aceto balsamico bianco  
50 ml Lammfond  
20 g Pinienkerne  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 03.10.2025.