

LAMMFILET AUF SHERRY-SPITZKOHL

LAMMFILET AUF SHERRY-SPITZKOHL

Der Winter kommt und es gibt Kohl. Kein Grund Trübsal zu blasen, es gibt so viele leckere Rezepte in denen nicht das komplette Gericht bis zur Unkenntlichkeit verkocht wird – wie zum Beispiel diese feinen Minutensteaks vom Lammfilet auf Sherry-Spitzkohl. Schnell, einfach und wirklich gut!



Zutaten für 2 Personen:

3 Lammfilets

1 rote Zwiebel

etwas Olivenöl

1/2 Spitzkohl

100g Ziegenfrischkäse

Pfeffer & Salz

120ml Sherry

Zubereitung:

Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Danach die Würfel in der Pfanne in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Kohl klein schneiden und dazu geben. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und 2-3 Minuten warten bis der Kohl etwas zusammengefallen ist. Den Ziegenfrischkäse unterrühren, das Ganze mit dem Sherry ablöschen und so lange rühren bis der Ziegenfrischkäse vollständig gelöst ist... Fünf Minuten köcheln lassen bis der Sherry deutlich reduziert ist.



Die Lammfilets in Minutensteaks schneiden (2cm stark) und etwas platt drücken.

Den Kohl mit Pfeffer und Salz abschmecken, auf die Teller verteilen und etwas neues Öl in die Pfanne geben. Die Mini-Steaks salzen und von jeder Seite knapp 1 Minute anbraten. Sie sollen in der Mitte noch wunderbar rosa und saftig sein.



Die Mini-Steaks hübsch auf dem Kohl platzieren und sofort servieren.

Guten Appetit!

