



Filet vom Walisischen Lamm (g.g.A.) auf Grüner Frühlings- Bowl

Zutaten

Für das Lammfilet:

- Ca. 500 g Walisisches Lammfilet
- 3 ganze Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 30 ml (2 EL) Olivenöl
- ½ EL Butter

Für Bowl, Dip und Salatsauce:

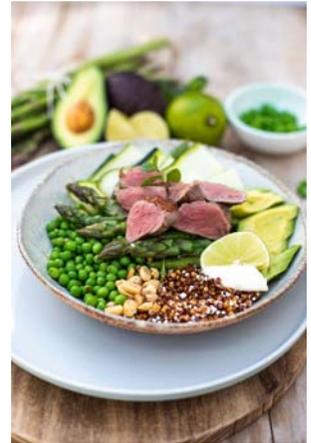
- 2 Limetten, unbehandelt

Für die Bowl-Zutaten:

- 200 g Buchweizen
- 60 ml (6 EL) Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Erbsen, tiefgekühlt
- bunter Salat
- 1 Zucchini, geputzt
- 500 g grüner Spargel, geputzt, unteres Drittel geschält
- 1 reife Avocado

Für den Dip:

- 100 g Schmand oder Sauerrahm
- Estragon
- Cayennepfeffer und Salz



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Portionen: 2-4

Küche:
international,
europäisch,
nordamerikanisch,
deutsch,
schweizerisch,
österreichisch

Zuschnitt: Filet



Für die Salatsauce:

- 100 ml Orangensaft
- 15 ml (1 EL) Agavensirup

Für das Topping:

- 2 EL Erdnüsse geröstet, gesalzen, grob gehackt
- Blättchen von ½ Bund Minze

Zubereitung

1. Schale einer Limette fein abreiben und Saft beider Limetten auspressen. Beiseite stellen.
2. Buchweizen kochen, anschließend auskühlen lassen, dann mit 1 EL Olivenöl, Limettenschale, 2 EL Limettensaft und etwas Salz und Pfeffer in Schüssel mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
3. Erbsen in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, durch Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Salat waschen und verlesen. Zucchini in dünne Scheiben hobeln.
4. Spargelstangen in 3 bis 4 Stücke schneiden. In Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Spargelstücke darin ca. 2 Minuten rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Pfanne von Herd nehmen.
5. Schmand oder Sauerrahm mit Estragon, Limettensaft, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
6. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch im Ganzen aus Schale lösen. Avocadohälften in dünne Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln.
7. Für Salatsauce 4 EL Limettensaft, Orangensaft, Agavensirup, 4 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer verquirlen.
8. Von Walisischen Lammfilets dünne Silberhaut entfernen. Knoblauchzehen mit Messerrücken oder Handballen andrücken. Nadeln von Rosmarinzweigen abstreifen. 2 EL Olivenöl in Pfanne erhitzen. Lammfilets darin mit Knoblauch und Rosmarin bei starker Hitze 2 Min. rundum braten. Dabei mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. Butter zugeben und schmelzen. Lammfilets in Butter schwenken, kurz ruhen lassen, dann tranchieren.



9. Buchweizen mit Gabel auflockern und in Häufchen auf weite Schalen verteilen. Gemüse, Salat, Avocados und den Schmand- bzw. Saure Sahne-Dip darauf anrichten. Salatsauce über Gemüse träufeln. Lammfilettranchen schön auf Gemüse anrichten, nach Belieben mit Erdnüssen und Minze garnieren.