Lammfilet-Würfel auf jungen Kefen

Für ein Lammfilet vom eher kleinen Engadiner-Schaf war das Stück recht gross: Es wog 160g. Oftmals werden auch dünnere und ausgebeinte Stücke vom Rippenstück (Kotelett) oder von der Schulter als Filet (falsches Filet) bezeichnet. Man könnte auch Lammchops verwenden, diese sind fast ebenso zart wie das Filet und können, in kleine Würfel geschnitten, ebenfalls ganz kurz gebraten werden. Kleingewürfelt nimmt das Fleisch viel von der Marinade aus Portwein und Sojasauce auf und verleiht ihm einen leicht exotischen Geschmack. Die Zubereitung der kleinen Filetstücke muss zügig von statten gehen, damit das Fleisch schön saftig und zart bleibt.

Zutaten (1 Portion)

1	Lammfilet ca. 160g
2El	Sojasauce
1El	Portwein
5cl	Weisswein
1Tl	Zitronensaft
100g	junge Kefen
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Lammfilet in ca. 1cm dicke Stücke schneiden. Mit 1El Sojasauce und 1El Portwein übergiessen, vermischen und 1 Stunde ziehen lassen. Nach 1/2 Stunde erneut mischen.

Ofen mit einem Teller auf 50° vorheizen.

Kefen in einer Pfanne mit etwas Wasser und eingesetztem Dampfsieb aufsetzen, salzen und zugedeckt 10 Minuten dämpfen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Filetwürfel locker in der Bratbutter verteilen. Nach 20 Sekunden wenden. Das geht am Besten mit zwei Gabeln. Eine weitere Minute braten. Filetwürfel auf den vorgewärmten Teller geben und im Ofen zwischenlagern.

Bratensatz mit Weisswein ablöschen. Herdplatte ausschalten. 1El Sojasauce und den Zitronensaft zugeben. Etwa 3-4 Minuten einkochen lassen bis der Jus eine leicht sirupartige Konsistenz annimmt. Filetwürfel inkl. Fleischsaft in den leicht simmernden Jus geben. Mit wenig Pfeffer würzen, und ein paar mal wenden (ca. 1 Minute).

Kefen auf einem vorgewärmten Teller anrichten und die Filetwürfel darauflegen.