



## Falsches Lammfilet mit Knoblauch und Salbei

Ich bin mir nicht ganz sicher aus welchem Stück dieses falsche Filet geschnitten wurde. Vermutlich aus der sehr zarten Lammhufte. Beim Lamm wird auch ein Teil der Schulter als falsches Filet bezeichnet, aber dieses wär nie so zart und saftig auf dem Teller gelandet.

Die Zubereitung ist schnell und einfach: Das gewürzte "falsche Filet" wird zusammen mit Knoblauch und Salbei in Olivenöl gebraten und zum Schluss mit wenig Madeira parfümiert. Vom Anbraten bis zum Anrichten vergehen gerade mal 10 Minuten, inklusive einer kurzen Ruhepause, in der das gebratene Fleisch etwas nachziehen kann.

Angerichtet habe ich das falsche Filet mit Gerstensalat.

Auf die gleiche Weise lassen sich auch Lammchops zubereiten (das aus den Rippen ausgelöste Fleisch der Koteletts, die Garzeit ist aber etwas länger).

### Zutaten (pro Portion)

150g	falsches Lammfilet
2-3	frische Salbeiblätter
1	grosse Knoblauchzehe
1El	Madeira
	Salz, Pfeffer und süsser Paprika
	Olivenöl

### Zubereitung

Lammfilet mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Salbeiblätter in schmale Streifen schneiden, Knoblauch grob hacken, beides in mässig heissem Olivenöl ca. 1 Minute andünsten.

Temperatur etwas erhöhen und das falsche Filet in die Pfanne legen. Auf jeder Seite 3 Minuten braten, dabei das Fleisch immer wieder mit dem gewürzten Öl übergießen. Nach 6 Minuten Madeira über das Fleisch gießen, die Pfanne zudecken, von der Herdplatte ziehen und ca 3 Minuten nachziehen lassen.

Falsches Filet anrichten und mit dem Gewürzöl nappieren.



