

Feines Lammfilet mit Brokkoli und Kokos-Sauce

 happy-mahlzeit.com/2019/10/06/feines-lammfilet-mit-brokkoli-und-kokos-sauce/

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Lammfilets à 80g
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Kokosmilch
- 30g Mandelblättchen
- 30g Cashewkerne
- Öl
- 2 TL Zitronen-Curry-Pulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und im heißen Öl anbraten.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Brokkoliröschen vom Strunk befreien und danach fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides mit dem Brokkoli in die Pfanne geben. Etwas Zitronen-Curry dazugeben und das Ganze mit der Kokosmilch ablöschen. Ein paar Cashewkerne darunter mischen. Die Mandelblättchen mit zum Lamm in die Pfanne geben.

Das Lamm auf Tellern anrichten und mit dem Brokkoli und der Kokos-Sauce garnieren.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 5.10.2011