



Raddichio-Salat mit Lammfilet

Zutaten für zwei Personen:

300 gr. Lammfilet
1 Kopf Raddichio
Cherrytomaten
4 Zwiebel (Schalotten)
2 Zehen Knoblauch
1 Grapefruit
1 Zitrone
1 Glas Honig
Öl, Salz & Pfeffer



Kräuter:

1 Bund Blattpetersilie
2 Stengel Rosmarin

Zubereitung:

Für das Dressing Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Im Anschluss zwei Zehen Knoblauch aus der Knolle nehmen, schälen, ebenfalls würfeln und dazugeben. Dann die Grapefruit schälen, in Stücke schneiden und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch vermischen. Mit etwas Wasser und dem Saft von einer Zitrone verfeinern. In die Schüssel viel Honig einrühren und mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken.

Für das Lamm und die Marinade eine separate Schüssel nehmen. Für die Marinade zwei Stengel Rosmarin entblättern, Blattpetersilie rupfen. Alle Kräuter kleinhacken und in dieselbe Schüssel geben. Anschließend Öl und Salz zu den Kräutern geben. Das Lammfilet in Streifen schneiden und in der Schüssel mit den Kräutern marinieren. Unterdessen die Pfanne vorheizen. Die marinierten Fleischstücke in die heiße Pfanne mit Öl legen, medium braten und nur einmal wenden.

Während das Lamm brät, den Raddichio schneiden und in der Schüssel mit Knoblauch und Zwiebeln vermengen. Zum Abschluss alles auf einem Teller anrichten und fertig.

Guten Appetit!



FRANKEN
FERNSEHEN