



DIE STERNE
IM SAUERLAND

SPARGEL-BROT-SALAT MIT LAMMFILET

ZUTATEN

250 g frischer weißer Spargel
250 g Ciabatta vom Vortag
1 rote und 1 gelbe Paprika
200 g Brunnenkresse
1 rote Zwiebel
Olivenöl
weißer Balsamico-Essig
320 g Lammfilet



ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und in Olivenöl und Butter hellbraun braten.
2. Ciabatta vom Vortag in 2,5 cm große Würfel schneiden, auf einem Blech mit Olivenöl beträufeln und 6-8 Min. rösten.
3. Paprika in große Stücke schneiden, bei 240° C im Ofen etwa 10-15 Minuten grillen, bis die Haut Blasen wirft, dann die Haut abziehen und Paprika in kleine Würfel schneiden.
4. Brunnenkresse verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern, Zwiebel in dünne Ringe hobeln.
5. 100 ml. Spargelwasser mit 50 ml. weißem Balsamico-essig und 50 ml. Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Lammfilet rosa braten.
7. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, Lammfilets quer halbieren und auf dem Salat verteilen.

„Guten Appetit!“