



DIE STERNE
IM SAUERLAND

ZWEIERLEI GEBRATENEN SPARGEL MIT BÄRLAUCH UND ROSA LAMMFILET

ZUTATEN

für 4 Personen

12 Lammfilets
600 g weißer Spargel
400 g grüner Spargel
50 g Bärlauch
100 g getrocknete Tomaten
5 Stück Frühllauch
Salz, Pfeffer, Zucker
gutes Olivenöl
3 Esslöffel Butter
neue Kartoffeln, wer es mag



ZUBEREITUNG

1. Weißen Spargel schälen, beim grünen Spargel nur das untere Drittel.
2. Zuerst den weißen, dann den grünen Spargel knackig blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und trocken legen.
3. Bärlauch waschen und fein schneiden.
4. Frühllauch in Ringe, getrocknete Tomaten ebenfalls fein schneiden.
5. Lammfilets von Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen, rundherum scharf anbraten. Danach in Folie einschlagen und im Ofen bei 110°C 5 Minuten ruhen lassen.
6. Nun in der gleichen Pfanne den Spargel in Olivenöl scharf anbraten, mit Salz und Zucker würzen; Tomaten, Lauch und Bärlauch dazu geben, kurz mitbraten, Hitze reduzieren, die Butter dazu geben, abschmecken.
7. Spargel auf Teller anrichten, Bärlauch-Gemüse-Sud darüber löffeln und die Lammfilets darauf drapieren
8. Dazu passen Drillinge oder neue Kartoffeln.

„Guten Appetit!“