

**ALLTAGS**  
**CHEF** by **Tefal**



# Lammfilet

## MIT ORIENTALISCHEM BRATREIS & PETERSILIEN-GRANATAPFEL-SALAT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

+ 15 Min. Garen

### ZUTATEN:

- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Baharat (oriental. Gewürzmischung)
- 600 g Lammfilet
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen (angedrückt)
- 50 g Butter (in Flocken)
- 1 Zwiebel (in feinen Würfeln)
- 4 Portionen gegarter Reis
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Granatapfel
- 300 g Joghurt griech. Art (10 % Fett)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel



### ZUBEREITUNG:

1 Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. 2 EL Olivenöl und 1 TL Baharat verrühren und die Lammfilets in einer Auflaufform damit marinieren. Zitrone halbieren, aus einer Hälfte zwei Scheiben herausschneiden, diese halbieren.

2 Die Tefal Pfanne erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, das Fleisch darin rundum 4 Min. anbraten, salzen. Temperatur auf mittlere Hitze stellen. Zitronenscheiben, Rosmarin, Knoblauch und Butter in die Pfanne geben. Filets kurz im heißen Fett schwenken. Alles in der Auflaufform verteilen, mit dem Fett begießen und im Ofen 10 Min. fertig garen.

3 Zwiebel mit dem übrigen Baharat im restlichen Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Min. andünsten. Vorgegarten Reis dazugeben und braun und knusprig braten.

4 Petersilie grob hacken und mit den Granatapfelkernen in einer Schüssel mit 1 Prise Salz und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Joghurt mit Kreuzkümmel glattrühren, mit Salz und Zitronensaft würzen. Die Filets aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann schräg halbieren.

5 Mit Bratreis, Granatapfel-Petersilien-Salat und 1 Klecks Joghurt anrichten.