

# Lammrückenfilets mit Kichererbsen-Schalotten-Pfifferlingsgemüse

- **Küche:** Arabisch, Orientalisch, Türkisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Eine Zubereitungskombination mit Türkisch - Arabische Anklängen

## Zutaten

- Für die Lammrückenfilets :
- 1/2 frischer Lammrückenstrang, ca. 800 g schwer
- 1 El frischer Majoran,, Rosmarin, Thymian, etwas geschnittener Knoblauch
- 1 frischer Rosmarinzweig zum mitbraten
- 1 rischer Thymianzweig zum mitbraten
- 2 Knoblauchzehen, gedrückt zum mitbraten
- 1 El Honig
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl und Butterschmalz
- Für das Kichererbsen - Schalotten - Pfifferlingsgemüse:
- 100 g Kichererbsen (Geht auch mit Kichererbsen aus der Dose)
- 250 g Schalotten
- 300 g frische Pfifferlinge
- Für den Minz - Yogurt Dip:
- 1 El frische Minze, gehackt
- 1/4 l Naturyoghurt
- Etwas Olivenöl
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten :

## **Schritt2**

Die Vorbereitungen:

## **Schritt3**

Die Lammrückenstränge am Abend vorher mit den gehackten Kräutern, dem Knoblauch und etwas Olivenöl einlegen, ebenso die Kichererbsen in Wasser einweichen.

## **Schritt4**

Die Schalotten putzen und in Salzwasser 1-2 Minuten "al dente" blanchieren.

## **Schritt5**

Die Pfifferlinge putzen, nach Möglichkeit nicht waschen, auf gleiche Größe schneiden.

## **Schritt6**

Die Kichererbsen mit Knoblauch, Lorbeerblatt und etwas Ingwer

## **Schritt7**

ca.1 1/2 bis 2 Stunden weich köcheln lassen.

## **Schritt8**

Den Naturyoghurt salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft und reichlich gehackter Minze versetzen, abschmecken.

## **Schritt9**

Der Lammrücken:

## **Schritt10**

Den eingelegten Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz anbraten.

## **Schritt11**

Mit dem Honig einstreichen und für 12-15 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben. Danach prüfen, 2 - 3 min. ausruhen lassen.

## **Schritt12**

Das Kichererbsen - Schalotten - Pfifferlingsgemüse:

## **Schritt13**

Die Pfifferlinge mit Salz und Pfeffer in Butterschmalz anbraten, die Schalotten dazu geben. Beides zusammen 4 - 5 min. schmoren und zuletzt die Kichererbsen dazu geben, nachschmecken.

## **Schritt14**

Der Minz - Yogurt Dip:

### **Schritt15**

Alle Zutaten miteinander verrühren und herzhaft abschnecken.

### **Schritt16**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt17**

Das Gemüse auf gut vorgewärmten Tellern "mittig" anrichten.

### **Schritt18**

Den Lammrücken in schöne Kotelett - Tranchen schneiden, 3 - 4 Stück p. P.und auf / an dem Gemüse placieren.

### **Schritt19**

Die Minz-Yoghurt extra reichen.

**Rezeptart:** Lammfleisch **Tags:** einfach, fernöstlich, kichererbsen, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammrueckenfilets-mit-kichererbsen-schalotten-pfifferlingsgemuese/>