

# Lammrückenfilets mit Pak - Choi

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnell gemacht mit asiatischer Note

## Zutaten

- 600 g Lammrückenfilets, küchenfertig pariert
- 500 g Mini - Pak - Choi, geputzt, abgespült, längs halbiert
- 2 TL geröstete Pinienkerne, geröstet, grob gehackt
- Fein gehackte Kräuter aus Petersilie, Salbei, Minze
- 2 EL Olivenöl
- Knoblauchsatz, grober, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den Backofen auf 160 ° C vorheizen mit Umluft genügen 140 ° C.

### Schritt2

Die Lammrückenfilets:

### Schritt3

Mit Knoblauchsatz und grobem Pfeffer würzen, von allen Seiten in Olivenöl anbraten, etwas Farbe nehmen lassen.

### Schritt4

Heraus nehmen und in den Kräutern wälzen, in Alufolie schlagen.

### Schritt5

Für 18 - 20 min. im Backofen gar ziehen lassen.

### **Schritt6**

Der Pak - Choi:

### **Schritt7**

Salzen, pfeffern und auf der Schnittfläche in einer Stielpfanne mit Olivenöl anbraten.

### **Schritt8**

Mit 2 El Wasser beträufeln und etwa 1 - 2 min. zugedeckt in der Pfanne gar ziehen lassen.

### **Schritt9**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt10**

Die Lammrückenfilets länglich - schräg in Scheiben schneiden und mit dem Pak - Choi anrichten.

### **Schritt11**

Mit Kräutern und den Pinienkernen bestreut servieren.

**Rezeptart:** Lammfleisch **Tags:** Lammrückenfilets, pinienkerne

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammrueckenfilets-mit-pak-choi/>