

Lammrückenfilet mit Pistazien-Olivenfüllung im Strudelteig

Zutaten für 10 Personen

1,4 kg	Lammrückenfilet, frisch beim Metzger vorbestellen
5 g	Thymian, geschnitten
5 g	Rosmarin, geschnitten
2 g	Knoblauch, gepresst
0,1 l	Olivenöl
2 g	Pfeffer, aus der Mühle
10 g	Würzmittel für Fleisch
0,2 kg	Kalbsfleischfarce, fertig, beim Metzger vorbestellen
20 g	Pistazien, gehackt
10 g	Oliven, schwarz in Würfel
10 ml	Wacholderschnaps (Gin)
0,5 kg	Strudelteig, TK oder selbst hergestellt
1 St	Ei, frisch
0,1 l	Sahne, 30 %

Zubereitung

1. Das Lammrückenfilet mit Küchenkrepp abreiben, mit einer Marinade aus Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Olivenöl einlegen.
2. In einer Pfanne von allen Seiten vorsichtig anbraten, so dass die Poren des Fleisches geschlossen sind, dann abkühlen lassen.
3. Die Lammfilets mit Würzmittel für Fleisch und Pfeffer würzen. Die Kalbsfleischfarce vom Metzger mit Pistazien, Oliven und Gin abschmecken.
4. Den Strudelteig auf einem Arbeitsbrett ausbreiten, mit dem angebratenen Lammfilet belegen, mit der Kalbsfleisch-Pistazien-Olivenfarce dünn bestreichen.
5. Den Strudelteig darüberschlagen und auf die Schnittfläche Farce nach oben auf ein Backblech mit Backofenfolie legen.
6. Mit der Ei-Sahnemischung bestreichen, mit einer Rouladennadel kleine Löcher in den Teig stechen.
7. Das Lammfilet im Strudelteig im Backofen bei 170 °C ca. 10-15 Minuten backen, dann ruhen lassen.
8. Das Lammfilet im Strudelteig in der Mitte aufschneiden und anrichten.

Beilagenempfehlung :

Frühlingsgemüse mit Kräutern oder Spargelpfanne grün-weiß oder gebratenen Zucchini mit Tomaten.

Rosmarienkartoffeln oder Kartoffelnocken in Butter und Basilikum.



Weitere Serviertipps

- Austausch von Filet (Kalb, Schwein, Kaninchen); Achtung: Die Garzeit verändert sich dann.
- Mit Geflügelbrüstchen (Perlhuhn, Maishähnchen)
- Mit zusätzlichen Spinat- oder Mangoldblättern auslegen. (Optik)



Küchentipp

- Die Löcher im Teig bewirken, dass das Fleisch besser atmen kann und der Teig nicht so schnell reißen kann.



Tipp zur Gartechnik

- Nach dem Garen das Fleisch ruhen lassen (Fleischsaft verteilt sich gleichmäßig)

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 27,2 g, Fette: 22,4 g, KH: 6,5 g, kcal: 336, kJ: 1408

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (Kleine Portion ,ohne Sahne,ohne Ei)
- Fettstoffwechselstörung (Ohne Ei und Sahne)
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE
- Purinarme Kost, unter Berechnung der Fleischmenge :

Eigene Notizen