

# Lammfilets in Senfkruste – Osterlamm mal anders



**30**  
Minuten  
VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT



**50**  
Minuten  
ZUSÄTZLICHE WARTEZEIT



**2-3**  
Genießer  
ANZAHL DER PERSONEN



## ZUTATEN:

- 4 bis 6 Lammfilets (besser: 3 Lammlachse, dann haftet die Panade besser)
- 1 Bund frisches Bohnenkraut
- 2 Eiweiß
- Ca. 150-200 gr Paniermehl
- 4-5 EL (mittelscharfer) Senf
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## DAS PASST DAZU:

### BEILAGEN:

- Pommes
- Rosmarin-Thymian-Kartoffeln
- Mangold
- Blattspinat
- Prinzessbohnen im Speckmantel

### GETRÄNKE:

- kräftiger Barolo
- Nero Davola
- Cabernet
- Merlot
- Syrah



Rezept direkt  
auf dem  
Smartphone  
oder Tablet  
anschauen?





## SO GEHT'S:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und diese mit etwas Öl bestreichen. Einen weiteren Bogen Alufolie bereitlegen (groß genug, um alle Filets darin einzuschlagen). Des Weiteren einen Teller mit etwas Küchenpapier bereitstellen.
3. Bohnenkraut hacken und mit dem Senf, dem Eiweiß, Salz, Pfeffer und dem Paniermehl in einer Schüssel vermengen.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
5. Die Lammfilets bei starker Hitze von beiden Seiten je 1 Minute anbraten und danach auf dem Teller mit Küchenpapier kurz das Öl abtropfen lassen.
6. Jetzt die Filets rundum mit der angerührten Panade belegen und diese leicht andrücken, damit sie besser haften bleibt. Falls es nicht haften bleibt, einfach nur die obere Seite damit belegen.
7. Nach dem Panieren alle Filets vorsichtig auf das mit Alufolie ausgelegte Backblech legen. Im Backofen je nach Geschmack 10 bis 15 Min braten.
8. Danach die Lammfilets aus dem Ofen nehmen und auf den zweiten Bogen Alufolie legen und einwickeln. 5 Min ruhen lassen.
9. Die Alufolie vorsichtig entfernen und dabei auf die Senfkruste achten. Sofort anrichten und genießen.

### TIPP:

Wer möchte, kann hier variieren und alternativ Rosmarin, Thymian oder auch etwas Parmesan verwenden.