

Rezept der Woche

Lammfilet mit Spargel und gerösteten Tomaten

Zutaten:

- 6 Strauchtomaten
- 4 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- 1 EL Oregano, kleingehackt
- 1 EL Petersilien, kleingehackt
- 3 EL Olivenöl
- 600 g grüne Spargelköpfe
- 400 g Lammfilet
- Pfeffer und Salz



Minze-Soße:

- 1 EL Balsamico Essig
- 50 g Gurke in kleine Würfel geschnitten
- 100 g griechischer Joghurt mit 0 % Fett
- 1 TL frische Minze
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

- in einer Schüssel Essig, Gurke, Joghurt, Minze und Olivenöl mischen und in den Kühlschrank stellen.
- Ofen vorheizen auf 180 °C.
- Tomaten halbieren und entkernen
- Oregano, Knoblauch und Petersilie zusammengeben und die Mischung über die Tomaten geben.
- Ganze Tomaten auf die Roste legen und mit einem EL Olivenöl beträufeln. 15 Minuten im Ofen backen und danach zweiteilen und warm halten
- Spargel in die Ofenschüssel legen, mit einem EL Olivenöl beträufeln und 10 Minuten im Ofen garen lassen.
- Lammfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das Filet in der Pfanne mit einem EL Olivenöl 5 Minuten von jeder Seite braten.
- Spargel, Tomaten und Lammfilet auf einem Teller arrangieren und die Minze-Soße darüber gießen.

Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 1
- Eiweißportion: 1,25
- Kohlenhydrate: 10

Guten Appetit!

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77

oder

www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de
