

Lammlachse mit gedünsteten Möhren und Petersilienkartoffelstampf

Zutaten für 1 Portion:

200g Lammlachs mit Fettdeckel
100g Möhren
200g Kartoffeln
80g Butter
Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker,
Ras el-Hanout (Gewürzmischung)

So wird's gemacht:

Kartoffeln waschen, schälen, kochen und zerstampfen. Anschließend mit Butter, Salz und gehackter Petersilie abschmecken.

Die Möhren waschen, schälen, halbieren und mit Zucker und Salz bestreuen. Butter und Möhren in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze dünsten (eventuell ein wenig Wasser hinzu geben), ebenfalls mit Zucker, Salz und evtl. Pfeffer abschmecken.

Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Fettseite zuerst in die Pfanne geben und goldbraun braten, nach ca. 6min wenden und noch einmal 4 min braten. Abschließend mit Ras el-Hanout würzen.

Die Lammlachse in den vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten bei 130°C garen.

Wir wünschen einen Guten Appetit!



Hildegard Lammers
Dompfaffstr.34
53881 Euskirchen
eMail: info@lapinchen.de
Web: www.lapinchen.de

Lapinchen's Hofladen:
Donnerstag & Freitag: 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 9.00 – 13.00 Uhr
Tel: 02255 13 71
Fax: 02255 26 24

