



Reinhard-Karl  
ÜBLACKER  
Food-Consultant

## VitaCuisine

### Lammfilet im Kräutermantel

#### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Lammfilets (je ca. 180g)
- 1 Zweig frische Pfefferminze
- 1 Zweig frischen Rosmarin
- 2 Zweige frische Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Saft einer Zitrone
- 200g Erbsenschoten
- 250g Stangenbohnen

#### Zubereitung:

- Die Bohnen und Erbsen waschen, die Enden abschneiden und schräg in der Mitte einmal durchschneiden. Danach in den Dampfeinsatz geben und etwa 15 Minuten dämpfen.
- In der Zwischenzeit die Blätter der Pfefferminz-, Rosmarin-, und Petersilienstängel abzupfen und fein schneiden.
- Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken und mit den fein geschnittenen Kräutern vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen flachen Teller geben.
- Die Lammfilets mit Zitronensaft einreiben und in der Kräutermischung wälzen.
- Die Lammfilets in den zweiten Dampfeinsatz legen und zum Erbsen-/Bohngemüse stellen. Je nach Größe der Lammfilets ca. 10-12 Minuten dämpfen.
- Das Lammfleisch in schräge Stücke schneiden und auf dem warmen Bohngemüse servieren.