



Lammrückenfilets mit Pumpernickelkruste

Zutaten

- 300 g grüne Bohnen
- 200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 Stängel Minze
- 100 g Fetakäse
- 400 g Tomaten a.d. Dose
- 30 g Pinienkerne
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 2 TL Maggi Klare Brühe, Glas
- 90 g Pumpernickel
- 60 g Butter
- 60 g Pflaumen, getrocknet u. entsteint
- etwas Cayennepfeffer
- 600 g Lammrückenfilets
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Bohnengemüse: Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen in kochendem Wasser ca. 5 Min. garen, dann abtropfen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Feta-Käse in Würfel schneiden. Die Tomaten aus dem Saft nehmen und klein schneiden.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. In der Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch und Bohnen zugeben und mitanschwitzen. Tomatensaft zugeben und MAGGI Klare Brühe darin auflösen. Zgedeckt ca. 15 Min. bei mittlerer Temperatur kochen.
4. Tomatenwürfel und Feta untermischen und weitere 10 Min. kochen. Zum Schluss Minze und Pinienkerne unterrühren.
5. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
6. Für die Kruste: Pumpernickel in kleine Stücke brechen und mit weicher Butter, Pflaumen, Salz und Cayennepfeffer in einem Standmixer zu einer Paste verarbeiten.
7. Lammrückenfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Lammrückenfilets von beiden Seiten scharf anbraten. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und die Kruste auf die Lammfilets verteilen. Im Backofen 12-15 Min. gratinieren. Die Lammrückenfilets zusammen mit dem

Bohnengemüse anrichten. Dazu noch Baguette reichen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	606 kcal
Fett	37 g
Protein	41 g

 55 Minuten

 4 Portionen