

LAMMFILET AUF KARAMELLISIERTEN ORANGENSCHNITTEN

Schwierigkeit: einfach / ca. 25 Min. Arbeitszeit

Im "goldenen Buch vom Honig" findet ihr neben vielen weiteren Rezepten auch eines für Lammfilet mit Honig auf karamellisierten Orangenschnitten, das wunderbar schmeckt und auch für Kochneulinge leicht nachzukochen ist.

ZUTATEN

ca. Nach Belieben

600-800 gr Lammfilet oder Lammsteak

frischer Thymian

3-4 EL Olivenöl

Kräutermeersalz

frisch gemahlener Pfeffer

3-4 (schöne) Bio-Orangen

Nach Belieben circa 2 EL Wald- oder Kastanienhonig

Orangen-Olivenöl zum Beträufeln



ZUBEREITUNG

Die Lammfilets oder -steaks in 3-4 Portionen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit dem Thymianzweiglein im Olivenöl allseitig kurz braten und dann warm stellen.

Anschließend die Orangen in dicke Scheiben schneiden und in einer Bratpfanne mit Honig oder Balsamico beidseitig leicht karamellisieren.

Zum Schluss das Lammfleisch auf den karamellisierten Orangenschnitten anrichten und mit Orangenöl beträufeln.

