

Lammlachse in Rotwein-Granatapfel-Sauce (einfach, schnell, köstlich!)

Zutaten für 2 Personen:

300-400 g Lammfilet oder Lammlachs, 6 dünne Scheiben durchwachs. Speck, Kerne eines Granatapfels, 2 Schalotten, 200 ml Rotwein, 200 ml Granatapfelsaft (oder –nektar), Olivenöl, 1 TL Honig, 1TL Grüner Pfeffer, Lammgewürz (Gewürzmischung mit Knoblauch und zerriebenem Rosmarin), Thymian, 1 TL Speisestärke, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Lammfleisch (Lammlachse in drei Stücke schneiden) mit Lammgewürz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit Speck umwickeln und den Speck festdrücken. Mit Thymian bestreuen. In Olivenöl von jeder Seite 3-4 Minuten braten.

Für die Sauce die feingewürfelte Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Rotwein angießen und einkochen lassen. Granatapfelsaft, Granatapfelkerne, grüner Pfeffer und Honig hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Speisestärke binden, salzen und pfeffern. Lässt man die Soße länger einkochen, kann auf die Speisestärke verzichtet werden, man benötigt dann jedoch mehr Flüssigkeit. Die gebratenen Lammstücke noch mindestens 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Auch das Bratenfett mit in die Sauce geben.

Zu diesem Gericht passen Bandnudeln oder Gnocchi und ein gemischter Blattsalat.