

Lammfilet enrobé de chou frisé

FBB 15.02.2020

Rez.NR. 5.2_4

Cooking Inspiration
The Cooking Competence Atelier

Rezept für: 1 Portion



Pos.	Menge	Einh.	Produkt	Zubereitung
1.	2	cl	Erdnussöl	in einer kleinen Sauteuse erhitzen
2.	120	g	Lammrückenfilet	mit
3.			Salz und Pfeffer	würzen und in dem heissen Öl anbraten
4.	50	g	Wirsing gerüstet, nur Blätter	blanchieren
6.				ausbreiten, die Strunke herausschneiden und das angebratene Lammrückenfilet sehr bündig darin einwickeln
7.				das Bratöl abschütten
8.	25	g	Kochbutter	in der Sauteuse erhitzen. Das eingewickelte Fleisch hineingeben und langsam gar braten (rosa)
9.				Das mit Kohl umwickelte Fleisch tranchieren und à cheval auf der Poke Bowl anrichten.
10.				mit Joghurt-Pfefferminz-Dressing servieren.