



Lammfilet auf grünem Risotto

Zutaten für 6 Personen:

18	Lammfilets
3 EL	Rapsöl
	Salz & Pfeffer
	Rosmarin / Thymian / Knoblauch
300 g	Risotto Reis
1	gewürfelte Schalotte oder Zwiebel
3 EL	Olivenöl
100 ml	Weißwein
500 ml	warmer Gemüsefond (am besten Spargelfond)
80 g	geriebenen frischen Parmesan
250g	grüner Spargel

- Den grünen Spargel schälen (nur das untere Drittel) und schräg in Scheiben schneiden.
- Für das Risotto das Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel, sowie die Spargelscheiben und den Reis darin unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Anschließend mit etwas warmer Gemüsebrühe auffüllen. Das ganze mehrmals wiederholen bis nach ca. 17-20 Minuten eine cremiges Risotto entstanden ist.
- Den geriebenen Parmesan unter das Risotto mischen und mit Salz abschmecken.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Kräuter dazugeben. Dann das Lammfilet würzen in dem aromatisiertem Öl von jeder Seite 2-3 Minuten braten und anschließend auf dem Risotto anrichten.