

Lammfilet im Filoteig mit Dörraprikosen

Rezept von Meta Hildebrand



Ein Rezept für flinke Hände

Für 2–3 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Genussfertig: in ca. 50 Minuten

Pro Person:

48 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiss, 78 g Fett; 1020 kcal

Zutaten:

- 350 g Lammfilet. ca. 3–4 dicke Filets (aus der Metzgerei)
- Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel Bratcreme
- 50 ml Portwein
- 100 ml Rindsfond
- 50 g eiskalte Butter
- Evtl. etwas Maizena express
- 200 g Dörraprikosen
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Pfeffer, gebrochen
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimtpulver
- 100 g Butter
- 30 g gehobelte Mandeln
- 4 Filoteigblätter
- 1 Vollei, verquirlt
- 5 Esslöffel Bratcreme zum Ausbraten

Zubereitung:

1. Lammfilets von der Silberhaut befreien, trocken tupfen und mit Salz und

- Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne mit Bratcreme auf allen Seiten kurz anbraten, Filets auf ein Gitter legen, abtropfen und auskühlen lassen.
2. In die zuvor benutzte Bratpfanne Portwein und Rindsfond geben, zur Hälfte einkochen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, 50 g kalte Butter dazugeben und aufmontieren, die Sauce darf nicht zu heiss sein, sonst bindet die Butter nicht, zur Not mit etwas Maizena express stabilisieren.
 3. Dörraprikosen grob hacken, in einen Cutter geben, den gebrochenen Pfeffer, Mandeln, etwas Salz und Zimt dazugeben. Die Hälfte der 100 g Butter in den Cutter geben, die anderen 50 g schmelzen und ebenfalls dazugeben, alles zu einer feinen Paste mixen. Die Masse kann etwas zäh sein, wenn der Cutter klein ist. Dann hilft es, die Masse zuvor in einer Schüssel zu mischen und erst dann zu cuttern.
 4. Nun ist schnelles Arbeiten angesagt: Filoteig ausrollen, mit einem Pinsel das verquirlte Vollei auf den Teig streichen, Teig in der Mitte falten. Auf den unteren Teil des Teiges die Aprikosenpaste verstreichen, ca. 1/3 oder 1/4 des Teiges, je nach Grösse der Lammfilets. Mit feuchten Fingern gelingt das etwas einfacher. Lammfilet auf die Aprikosenpaste legen und satt einrollen. Ziel ist es, dass die Aprikosenpaste den kompletten Rand des Lammfilets umschliesst und der Filoteig das Ganze zusammenhält. Teig vorsichtig festdrücken und 5 Minuten ruhen lassen.
 5. Diesen Vorgang mit allen Lammfilets wiederholen.
 6. **Tipp:** Filoteig ist sehr dünn und somit schwer zu verarbeiten. Teig daher auf ein Backpapier legen, damit er nicht auf der Arbeitsfläche festklebt.
 7. Bratcreme in einer Bratpfanne erhitzen, Lammrollen darin ausbraten und währenddessen mit einem Löffel die Butter immer wieder über das Lamm giessen (arrosieren), dabei sollen die Rollen gleichmässig golden werden.
 8. **Wichtig:** Die Lammfilets nicht zu lange anbraten, damit sie eine schöne Garstufe haben. Die Garzeit lässt sich nicht genau vorhersagen, sie ist von der unterschiedlichen Dicke der Lammfilets und der Aprikosenmasse abhängig.
 9. Die Lammfilets vorsichtig in Tranchen schneiden, einen Löffel der Sauce auf den Teller geben, das Lamm daraufsetzen und, falls eine Beilage gewünscht ist, diese separat servieren.

Dazu passt wunderbar ein Orangenreis oder Kartoffelstampf.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.