



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Rezeptidee August:

Gebratene Lammfilets mit Möhren-Walnuss-Pesto auf Bohnen

Zutaten für 4 Portionen:

Pesto:

300 g junge Möhren

20 g frischer Ingwer

40 g Walnusskerne

80 ml Orangensaft

5 EL Rapsöl, kaltgepresst

Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Gemüse:

800 g Schneidebohnen

1,2 kg Dicke Bohnen, frisch

oder 400 g TK-Ware

1/2 Bund Zitronenmelisse,

ersatzweise Minze

80 g Schalotten

4 EL Rapsöl

Fleisch:

600 g Lammfilets, ohne

Sehnen



Und so geht's:

Pesto: Möhren und Ingwer schälen, beides fein reiben. Zusammen mit den Walnüssen, dem Orangensaft sowie dem kaltgepressten Rapsöl pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Gemüse: Die Schneidebohnen putzen, in Rauten schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. knapp gar kochen, abschütten und abtropfen lassen. Die Dicken Bohnen ggfs. palen, in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Min. blanchieren, abschütten, abschrecken und die dünnen Häutchen um die Kerne entfernen. Die Melisse von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und zum Servieren in 2 EL Rapsöl anschwitzen, dann die Schneidebohnen, die Dicken Bohnen sowie

die Melisse hinzufügen. Alles einmal durchschwenken, nochmals erwärmen und mit Salz abschmecken.

Fleisch: Die Lammfilets salzen sowie pfeffern und in einer beschichteten Pfanne etwa 3 Min. in dem restlichen Rapsöl bei mittlerer Hitze rundherum braten. Dann die Herdplatte ausschalten und das Fleisch rosa gar ziehen lassen, dabei einmal wenden.

Die Filets auf den Bohnen anrichten und das Pesto dekorativ auf den Teller träufeln.

TIPP: Das Pesto lässt sich auch gut in größeren Mengen herstellen und zu anderen Fleischgerichten verwenden.

Copyright: UFOP

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer
Kollwitzstraße 7 • 53639 Königswinter
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wpr-communication.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.