



hr1-DOLCE VITA

## **Bettina Matthaei** **Lammfilet mit Rosmarin-Sellerie-Püree**

Keto-Faktor: 74 // mit Fleisch, glutenfrei

### **ZUTATEN:**

(FÜR 1 PORTION)

Für das **Püree**:

- 1/4 Knollensellerie (geschält 200 g)
- 1–2 Knoblauchzehen (geschält 5 g)
- 2 Zweige Rosmarin (2 g Nadeln von 1 Zweig)
- 5 TL Olivenöl (25 ml)
- 6 TL glutenfreie Fleisch- oder Gemüse-brühe oder Wasser (30 ml)
- 10 g Mandelblättchen
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das **Fleisch**:

- 1 großes Lammfilet oder 2 kleine Lammfilets (100 g)
- 1 TL Olivenöl (5 ml)
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Pro Person: kcal 487, E 26 g, F 40 g, KH 7 g, FB 10 g

### **ZUBEREITUNG:**

Dauer: 25 Minuten

Für das Püree den Sellerie schälen, waschen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden, dann würfeln. Die Knoblauchzehe(n) schälen. Die Rosmarinzweige abbrausen und trocken tupfen. / Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Sellerie, Knoblauch und einen Rosmarinzweig hineingeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten, ohne dass der Sellerie Farbe annimmt. Die Brühe zugießen, den Deckel aufsetzen



hr1-DOLCE VITA

und 15 Minuten bei niedriger Hitze garen. Den Deckel abnehmen und 2 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verkocht und der Sellerie weich ist. / Inzwischen die Nadeln vom übrigen Rosmarinweig abzupfen und sehr fein hacken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. / Für das Fleisch die Lammfilets von Fett und Sehnen befreien. Sobald der Sellerie fertig ist, das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin bei mittlerer bis hoher Hitze rundum scharf anbraten, dann je nach Dicke 2–3 Minuten fertig braten. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ruhen lassen. Den Bratsatz mit 2 TL Wasser lösen. / Inzwischen vom Sellerie den Rosmarinweig entfernen, Sellerie in einen hohen Mixbecher füllen und mit dem Stabmixer pürieren. Die Muskatnuss dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. / Das Rosmarin-Sellerie--Püree mit dem Lammfilet auf einem Teller anrichten und den Bratsatz darüberträufeln. Mit gehacktem Rosmarin und Mandelblättchen bestreuen.

—

OPTIONAL FÜR LC-HIFI-PHASE 2

Keto-Faktor: 73

Mehr Ballaststoffe gewünscht? Mischen Sie vor dem Mixen 1 1/2 TL Inulin (5 g) unter das Püree. Das ergibt pro Person kcal 493, E 26 g, F 40 g, KH 7 g, FB 14,5 g.