Lammfilet mit Walnusskruste

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	431 kcal/ 1793 kJ		
Eiweiß:	33,2 g	Fett:	28,1 g
Kohlenhydrate:	11		

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Walnüsse hacken. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Weißbrot in sehr feine Würfel schneiden. Thymian und Petersilie waschen und trocken schütteln. Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit den Walnüssen, Knoblauch und Weißbrotwürfel vermischen. Sahne, Salz und Pfeffer zufügen und die Zutaten mit einer Gabel zerdrücken. Den Grill vorheizen.

2. Möhren waschen, schälen und längs halbieren. Zuckerschoten putzen. Möhren und Zuckerschoten in der Butter andünsten. Orange abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale und –saft zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt 5 Minuten dünsten.

3. Inzwischen Lammfilet in heißem Butterschmalz bei starker Hitze von beiden Seiten 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Walnussmasse auf die Lammfilets geben und leicht andrücken. Unter dem vorgeheizten Grill ca. 4 Minuten goldbraun überbacken. In der Zwischenzeit Kerbel waschen, trocknen, schütteln und fein schneiden. Lammfilet mit dem Gemüse anrichten und mit Kerbel bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

60 g	kalifornische Walnüsse
1	Knoblauchzehe
1 Scheibe	Weiß- oder Toastbrot
1/2 Bund	Thymian
1/2 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Schlagsahne
	Salz, Pfeffer
4	Lammfilets á 100 g
20 g	Butterschmalz
1 Bund	junge, feine Möhren
250 g	Zuckerschoten
20 g	Butter
1 Bund	Kerbel
	Schale und Saft einer unbehandelten Orange