

# Dominique kocht

## Lammrückenfilets

**Dominique Herter, Zollikon:** «Lammrückenfilets gehören ja zu den Festtags-Klassikern. An Ostern sind sie auf meinem Speiseplan schon fast ein Must. Mit Rosmarinsauce werden sie zum Highlight.»

Zutaten (für 4 bis 5 Personen)	Zubereitung
<p>2 Bund Peterli 1 Zweig Rosmarin 80 g Butter 40 g Paniermehl 1 EL grobkörniger Senf Salz, Pfeffer 4 bis 5 Lammrückenfilets</p> <p><u>Für die Rosmarinsauce:</u> 2 dl Kalbsfond oder Hühnerbouillon 3 dl Rotwein 1 dl roter Portwein 6 Rosmarinzweige 80 g Butter Salz und Pfeffer</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Petersilie fein hacken, ca. 3 Esslöffel. Die Rosmarinnadeln abzupfen und ebenfalls fein hacken. Mit der Butter, dem Paniermehl, dem Senf sowie etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einer Gabel alles gut mischen.</li><li>2. Die Lammrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter-Butter-Paste auf der Oberseite jedes Filets austreichen. Die Filets in eine Gratinform oder auf ein Backblech legen. <b>Wichtig:</b> Sie dürfen einander nicht berühren.</li><li>3. Für die Sauce Kalbsfond oder Bouillon, Rotwein, Portwein sowie 5 Rosmarinzweige in eine Pfanne geben und auf grossem Feuer auf knapp 1 dl einkochen lassen. Die Rosmarinzweige entfernen.</li><li>4. Den Backofen mindestens 10 Minuten auf 230 Grad vorheizen.</li><li>5. Die Lammrückenfilets in die Mitte des Ofens geben und bei 230 Grad etwa 10 Minuten rosa braten; kleinere Filets haben nur 8 Minuten, grosse Stücke etwa 12 Minuten Bratzeit.</li><li>6. Vom restlichen Rosmarinzweig die Nadeln abzupfen und fein hacken. Zur Saucenreduktion geben, diese aufkochen und die Butter in Flocken beifügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.</li><li>7. Die Lammrückenfilets aus dem Ofen nehmen und kurz zugedeckt stehen lassen,</li></ol>

damit sich der Fleischsaft verteilen kann.

8. Dann in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Rosmarinsauce umgiessen.

Dazu passen Polenta und Karotten wunderbar.