



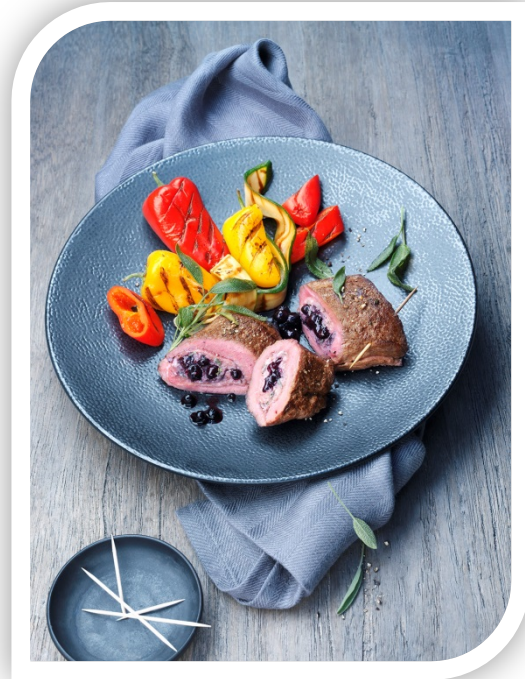
Blaubeer-Lamm-Saltimbocca mit Grillgemüse

Zutaten für 4 Personen:

100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
60 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
10 g Butter
2 cl Rotwein
1 Prise gemahlenem Anis
150 g Lamm- oder Rinderhack
50 g Parmaschinken
8 Salbeiblätter, fein geschnitten
½ TL Estragon
¼ TL Bohnenkraut
1 Ei
60 g Frischkäse
4 Lammlachse à 140 g
2 TL Senf (Sorte nach Belieben)
2 EL Pflanzenöl
Salz und Pfeffer

Für das Grillgemüse:

800 g gelbe und rote Paprikaschoten
250 g Zucchini
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl



Zubereitung:

1. Für das Gemüse Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini putzen und in längliche Scheiben schneiden. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen und mit dem Öl einstreichen. Paprika hineingeben und unter mehrmaligem Wenden ca. 10 Minuten darin garen, Zucchini nach 5 Minuten ebenfalls in die Pfanne geben.
2. Zwiebeln fein würfeln, Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln darin anschwitzen. Blaubeeren dazugeben, mit Salz, Pfeffer und klein gewürfeltem Knoblauch würzen. Mit Wein ablöschen und beinahe vollständig einkochen. Auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Parmaschinken fein würfeln. Zusammen mit Lammhack, Kräutern, Frischkäse, Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Die Masse kalt stellen.
4. Lammlachse längs einschneiden, aufklappen und leicht plattieren. Jedes Stück mit einem halben TL Senf bestreichen, Lammhack-Masse darauf verteilen und mittig mit Blaubeeren belegen.



Canada 

Lammlachse zuklappen und mit Zahnstochern fixieren. In einer Pfanne mit Öl von jeder Seite 4 Minuten braten.

Tipp:

Die Lamm-Saltimbocca eignen sich auch hervorragend zum Grillen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Nährwerte pro Portion ca.:

Energie: 350 kcal/1470 kJ

Kohlenhydrate: 3,0 g

Eiweiß: 44,0 g

Fett: 17 g