



Lammrückenfilets mit Pak - Choi

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnell gemacht mit asiatischer Note

Zutaten

- 600 g Lammrückenfilets, küchenfertig pariert
- 500 g Mini - Pak - Choi, geputzt, abgespült, längs halbiert
- 2 TL geröstete Pinienkerne, geröstet, grob gehackt
- Fein gehackte Kräuter aus Petersilie, Salbei, Minze
- 2 EL Olivenöl
- Knoblauchsatz, grober, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 160 ° C vorheizen mit Umluft genügen 140 ° C.

Schritt2

Die Lammrückenfilets:

Schritt3

Mit Knoblauchsatz und grobem Pfeffer würzen, von allen Seiten in Olivenöl anbraten, etwas Farbe nehmen lassen.

Schritt4

Heraus nehmen und in den Kräutern wälzen, in Alufolie schlagen.

Schritt5

Für 18 - 20 min. im Backofen gar ziehen lassen.

Schritt6

Der Pak - Choi:

Schritt7

Salzen, pfeffern und auf der Schnittfläche in einer Stielpfanne mit Olivenöl anbraten.

Schritt8

Mit 2 El Wasser beträufeln und etwa 1 - 2 min. zugedeckt in der Pfanne gar ziehen lassen.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Die Lammrückenfilets länglich - schräg in Scheiben schneiden und mit dem Pak - Choi anrichten.

Schritt11

Mit Kräutern und den Pinienkernen bestreut servieren.

Rezeptart: Lammfleisch **Tags:** Lammrückenfilets, pinienkerne

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammrueckenfilets-mit-pak-choi/>