

# TOMATE-CHILI BANDNUDELN AN KRÄUTER-JOGHURT-SAUCE UND ZITRONENTHYMIAN-LAMM SEITZ

Autor: Gast, 22.04.2019

## Zubereitung:

1. Für das Lamm Filets ggf. parieren, kalt abwaschen, trocken tupfen, mit Thymian und Öl mischen und abgedeckt mind. 2 h im Kühlschrank marinieren. 1 h vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Für die Sauce Süßlupinenmehl in Gemüsebrühe anrühren und mit Joghurt kurz aufkochen. Limette waschen, trocknen, Schale dünn abreiben und Saft auspressen.
3. Kräuter waschen, trocken schütteln und verlesen. Mit Stielen zur Sauce geben und fein pürieren. Sauce mit Salz, Pfeffer, Limettenschale, -saft und Muskat abschmecken.
4. Für den Spargel diesen schälen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit Zucker und etwas Limettensaft ca. 2 Min. blanchieren. Anschließend gut abtropfen lassen und in Butterschmalz rundum anbraten.
5. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und gründlich kalt abschrecken, damit sie nicht weiter garen.
6. Lammfilets rundum ca. 2 Min. scharf anbraten, bis sie eine schöne Röstfarbe haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Nudeln und Spargel mit der heißen Sauce mischen, mit Lammfilets anrichten und servieren.

**Tipp:** Statt Lammfilet können auch Lammlachse verwendet werden. Diese nach dem Anbraten ca. 5 Min. im Ofen bei 100°C (Ober-/Unterhitze) fertig garen.



## Zutaten für 4 Personen:

350 g	Tomate-Chili Bandnudeln
0	Für das Lamm
8 Stück	Lammfilets
4 Esslöffel	Zitronenthymian, gehackt
2 Esslöffel	Olivenöl
1 Prise	Salz, Pfeffer
0	Für die Sauce
50 g	Süßlupinenmehl
200 ml	Gemüsebrühe
300 g	Joghurt
1 Stück	Bio-Limette
60 g	gem. Kräuter z.B. Petersilie, Kerbel, Bärlauch (2 Bund)
1/2 Schale	Kresse
1 Prise	Muskat
0	Für den Spargel
500 g	weißer Spargel
1/2 Teelöffel	Zucker
2 Esslöffel	Butterschmalz

**Wichtiger Hinweis:** Dieses Rezept ist nur für den privaten Gebrauch. Kommerzieller Gebrauch und Vertrieb sind ebenso wie Weiterverbreitung im Internet und durch Druckmedien außer durch den Autor selbst oder durch QUERFOOD glutenfrei leben nicht erlaubt.