



# Salat von Feigen, Nüssen und Romanasalat mit gebr. Lammfilet

Effektivvoll durch das gebratene Lammfilet !

---

## 6 Personen

### Salat

12 Feigen  
8 Romanaherzen  
6 weiße Champignons  
100g Haselnüsse (vorzugsweise Stifte)  
1 rote Zwiebel  
1 Bd Brunnenkresse  
6 Lammfilets  
2 El Olivenöl  
Zucker, Rosmarin, Thymian, Pfeffer, Salz.

### Dressing Teil 1

2 Schalotten  
2 Knobi-Zehen  
60ml Weißwein Essig  
50ml Wasser  
15g Zucker  
11g Salz  
10g Senf

### Teil 2 Mayonnaise

10ml Eigelb  
30ml Pflanzenöl  
10ml Geflügelfond  
Walnussöl, Balsamico Weiß.

### Und noch:

10 Oliven  
1 Knobi-Zehe

#### a) Dressing zubereiten:

Alle Zutaten Dressing Teil 1 mischen, aufkochen und mind. 1h im Kühlschrank ziehen lassen.

Oliven und Knobi fein hacken. Für die Mayo das Öl unter ständigen Rühren ins Eigelb laufen lassen.

Anschl. Zutaten Teil 1 pürieren, durch ein Sieb streichen und dann mit der Mayo verrühren. Gehackte Oliven und den Knobi zugeben.



b) Salat vorbereiten:

Haselnüsse mit Zucker in der Pfanne goldbraun karamellisieren, bei Seite stellen.

Romanasalat waschen, trocken, Strunk entfernen. Die 12 schönsten Blätter f d Salat aufheben. Die restlichen Blätter mundgerecht zerteilen.

Feigen waschen, 6-teln.

Champis und rote Zwiebeln in feine Scheiben schneiden.

Salatzutaten trocken mischen und auf Seite stellen.

c) Das Lammfilet:

Lammfilets in heißem Olivenöl anbraten, mit Zucker leicht karamellisieren, anschl. Pfeffer, salzen. Kräuter zugeben und dann im Backofen für 3min bei 120G ziehen lassen (auf keinen Fall länger, sonst wird's trocken / benötigt Ihr mehr Zeit, dann das Fleisch 5min bei 80Gziehen lassen).

d) Anrichten:

Teller mit je 2 großen Salatblättern dekorieren.

Salat auflegen und mit Dressing übergießen (Alternativ Salat mit Dressing zum Zeitpunkt des Servierens separat mischen und dann auf d Teller verteilen.).

Lammfilets in Scheiben aufschneiden und auf dem Salat anrichten.

Mit Brunnenkresse dekorieren.

Fertig !

- Je nach Saison gehen natürlich auch andere Salatsorten, wie zB Feldsalat, Rucola oder Eichblattsalat.
- Darauf achten dass der Salat immer in mundgerechte Stücke zerteilt angerichtet wird.
- Lammfilets nur kurz und kräftig anbraten (max 1min p. Seite. Dann im Ofen ziehen lassen.
- Benötigt Ihr noch Zeit vor dem Servieren, können die Filets auf 55G im Ofen reduziert werden. Bei der Temp. lassen sie sich fast beliebig lange halten, ohne dass sie weiter garen.