

# *Orientalisches Lammfilet*

*4 Personen*

## ZUTATEN

700 g Lammfilet  
1 Knoblauchzehe  
1 daumenspitzen großes Stück  
Ingwer  
2 EL Olivenöl  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
2 Schalotten  
400 g frischer, wilder Brokkoli  
100 g Backpflaumen  
4 gelbe Pflaumen  
Curry  
250 ml Kokosmilch  
1 Bund frischer Koriander



## ZUBEREITUNG

Backofen auf 170°C Circo Therm<sup>®</sup> Heißluft vorheizen.

Lammfilet in 2 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Mit Olivenöl und Lammfleisch vermengen, mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen, beiseitestellen.

Schalotten in Spalten schneiden und in der Pfanne andünsten, anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Fleisch für 5 Minuten in der Pfanne anbraten.

## *Orientalisches Lammfilet*

---

### ZUBEREITUNG

Brokkoli in feine Röschen teilen. Backpflaumen halbieren. Brokkoli, Pflaumen, Curry und Kokosmilch unter das Lammfleisch mischen.

Vier 30 x 30 cm große Quadrate aus Pergamentpapier zuschneiden.

Fleisch-Gemüse-Mix jeweils in die Mitte jedes Blattes geben: Das Papier jeweils wie bei einem Sack von allen Seiten zur Mitte bündeln. Jedes Päckchen mit Küchengarn umwickeln und verschließen und auf das Backblech setzen. Bei 170°C Circo Therm® Heißluft 30 Minuten im Backofen garen.

Währenddessen Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Päckchen vor dem Servieren öffnen und die Kräuter darauf verteilen und mit Reis servieren.

Tipp: Statt Backpflaumen können auch getrocknete Aprikosen verwendet werden.