

# Aufgegabelt von Alexander Herrmann Gewürzkraut mit Kräuterlamm

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/aufgegabelt/aufgegabelt-von-alexander-herrmann-gewuerzkraut-mit-kraeuterlamm-rezept-102.html](https://br.de/br-fernsehen/sendungen/aufgegabelt/aufgegabelt-von-alexander-herrmann-gewuerzkraut-mit-kraeuterlamm-rezept-102.html)



## Zutaten:

- 4-6 Stk. Lammfilets
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Butter
- 1/2 Kopf Spitzkohl
- 2 Stk. Zwiebeln
- Gewürzmischung (Ingo Holland)
- 2 EL Honig
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1-2 EL Butter
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1/2 Bd. Kerbel
- 1/2 Bd. Estragon
- 1/2 Bd. Thymian
- 100 ml Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Piment d'Espilette (Chiliflakes)

## Zubereitung:

---

1. Zwiebeln schälen, in feine Segmente schneiden, langsam in einer großen Pfanne mit etwas Pflanzenöl anschwitzen, den fein geschnittenen Spitzkohl zugeben, kurz mit anbraten, die Gewürzmischung zugeben, das Ganze mit Honig beträufeln, kurz durchschwenken und anschließend mit einem kleinen Schuss Weißwein ablöschen. Danach etwas Brühe zugeben, mit einem Deckel verschließen und abgedeckt schmoren. Nach dem Garen den Deckel abnehmen, die überschüssige Flüssigkeit verdampfen lassen und 1-2 EL Butter einrühren.
2. Petersilie, Kerbel, Estragon, Thymian von den Zweigen zupfen und mit etwas Olivenöl in der Moulinette zu einer Kräuterpaste mixen. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Lammlachse zuputzen, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit wenig Öl ringsum anbraten. Butter und Rosmarinnadeln zugeben, aufschäumen lassen, Hitze der Pfanne reduzieren, mit Piment d'Espillette bestreuen und die Lammstücke in der heißen Butter gar ziehen lassen. Kurz vor Schluss die Kräuterpaste zugeben und die Lammsfilets gut darin schwenken. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und schräg durch die Mitte aufschneiden.
3. Geschmorten Spitzkohl auf Tellern anrichten und das Kräuterlamm darauf setzen.