

Griechisches Lammfleisch mit Spinat



Von frischem Spinat bleibt nach dem Kochen oft nicht mehr viel übrig. Trotzdem sollte man ihn vom Geschmack her vorziehen.

Gut 1 Liter Wasser aufkochen.

Inzwischen den Spinat waschen und in eine Schüssel geben. Das kochende Wasser salzen und über den Spinat giessen. So lange stehen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Dann abschütten, kalt abschrecken und sehr gut ausdrücken.

Das Lammfleisch in etwa kleinfingergrosse Streifen schneiden. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Schale der halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Beides in einer kleinen Schüssel mit dem Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten Für 2 Personen

300 g Spinat frisch
Salz
300 g Lammrückenfilets
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
0.5 Zitronen
1 Eigelb
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Esslöffel Olivenöl
1 dl Rahm

In einer Bratpfanne das Olivenöl rauchheiss erhitzen. Die Lammstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und auf der ersten Seite kräftig ohne Wenden je nach Dicke 1–1½ Minuten anbraten. Dann nur noch 20 Sekunden rührbraten, in eine vorgewärmte Platte geben und mit Folie decken.

Wenn nötig wenig Olivenöl zum Bratensatz geben. Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Dann den Spinat beifügen und kurz mitdünsten. Den Rahm beifügen und fast vollständig einkochen lassen. Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Fleisch wieder beifügen, alles mischen und die Pfanne sofort vom Herd nehmen. Jetzt die Zitronen-Ei-Mischung unterziehen. Diese nicht mehr kochen lassen, sonst gerinnt das Eigelb.

Kein Freund von Lammfleisch? Dann kann man für dieses Gericht problemlos auch Pouletbrüstchen oder Rindshuft verwenden.