

Lammfilets mit Spargel

– Pankreasdiät –

600g Lammfilets (aber mindestens 8 Stück)
1 Pfd. grüner Spargel
200 g braune Champignons
20g getrocknete Steinpilze
2 Apfelsinen
Tandori Masala
Quatre Epice
Pfefferkörner
Salz

Pfeffer mörsern und alle Gewürze mischen, eine Apfelsine auspressen. Fleisch in wenig Saft rosa braten, würzen, nochmal von allen Seiten braten, rausnehmen und im Backofen warm halten. Etwas Saft zufügen, geputzten und in Stücke geschnittenen Spargel drin anbraten, dann auch Champignonscheiben und Spargelköpfe dazugeben, schließlich eingeweichte und abgegossene Steinpilze; mit restlichem Saft und eventuell etwas Pilzeinweichwasser Fonds loskochen, abschmecken. Zweite Apfelsine in sechs Scheiben schneiden, halbieren, Hälften von der Mitte aus zur Schale hin einschneiden, verdrehen und vier Teller mit je drei Hälften außen garnieren. Fleisch und Gemüse in der Mitte anrichten