

Lammmedallions



Zubereitungszeit: 30 min

Kalorien 379 kcal

Eiweiss 17g

Kohlenhydrate 39g

Fettanteil 17g

Zutaten für 1 Portion:



100 g	Lammrückenfilet
2 EL	Olivenöl
1 Stk	Knoblauchzehe
Etwas	Weissbrot
Etwas	Paprikapulver edelsüss

Zubereitung:



Weissbrot verkrümeln, Olivenöl, Rosmarin und die fein gehackte Knoblauchzehe in ein Gefäss geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das marinierte Lammfilet auf allen Seiten knusprig braten und danach ruhen lassen und aufschneiden.

Dazu passe sehr gut Kartoffel-Brokkoli-Auflauf.