

## Andi & Alex Evergreens

Rezept von Andreas Wojta

### Blattspinat-Joghurtsalat mit mariniertem Lammfilet und Curry

**25 Minuten (ohne Marinierzeit)/leicht**



---

#### Zutaten für 4 Personen

8 Lammfilets (Lungenbraten), 2 EL Ketchup, 2 EL Sauerrahm, 2 TL Currypulver, 2 TL gehackte Petersilie, 2 Zehen Knoblauch, Salz, 1 Msp. Chilipulver, Olivenöl; 300 g frischer junger Blattspinat (zugeputzt und gewaschen), 150 g Joghurt, 1 angedrückte Knoblauchzehe, Saft und geriebene Schale von 2 Zitronen, Salz

#### Zubereitung

Knoblauch schälen und klein schneiden. Lammfilets zuputzen. Ketchup, Sauerrahm, Currypulver, Petersilie, Chilipulver und Knoblauch verrühren, mit Salz würzen. Die Lammfilets in die Marinade einlegen, mit einer Klarsichtfolie bedecken und einige Zeit durchziehen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die marinierten Lammfilets beidseitig braten. Eine Schüssel mit der angedrückten Knoblauchzehe austreichen. Joghurt mit Zitronensaft und Zitronenschale verrühren, mit Salz abschmecken. Den jungen Blattspinat vorsichtig unterheben, auf Tellern anrichten und mit den Lammfilets servieren.