

# Lammfilet mit Safranspätzli und Rucola

---

Lammfilet mit Safranspätzli und Rucola

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 110 Minuten

Menu: [20.8.25](#)

Creation: [Christian Schär](#)

Zutaten:

8 Lammfilets (ca. 700-800 g)

2 Knoblauchzehen

2 Zweige Rosmarin

3 EL Butter

380 g Mehl

2 Safranbriefchen

1 TL Salz

150 ml Milch

100 ml Wasser mit Kohlensäure

3 Eier

1 EL Butter

80-100 g Rucola

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl und Safran in einer Schüssel mischen, Salz, Milch und Eier dazugeben und zu einem Teig rühren, zuletzt das Wasser dazugeben und den Teig kräftig schlagen, bis er Blasen wirft.

Für mindestens 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

2. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen.

3. Ein kleines Holzbrettchen ins siedende Wasser tauchen und eine Portion Teig draufgeben. Spachtel oder Teighorn ebenfalls kurz ins heisse Wasser tauchen und den Teig in kleinen Portionen vom Brett schaben.

Wenn die Spätzli auf der Wasseroberfläche schwimmen, noch eine halbe Minute warten und sie dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen,

im Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Bratpfanne mit 1 EL Butter goldbraun braten und zuletzt den Rucola unterheben und nötigenfalls warm stellen.

4. Lammfilets mit Haushaltpapier trocken tupfen und die Silberhaut (Sehne) entfernen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Safranspätzli auf den Teller geben, Filets darauflegen, restliche Butter aus der Pfanne darüber trüfeln.