Rosmarinlamm im Filo-Mantel
Arni me dendrolívano se fíllo

Arni me dendrolívano se fíllo ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus Lammfleisch und Rosmarin besteht, das in dünnem Filoteig eingewickelt wird. Es wird oft mit Spinat und anderen Gewürzen zubereitet und im Ofen gebacken, bis der Teig goldbraun und knusprig ist.

Herkunft: Griechenland
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
200 g Spinatblätter
1 Prise Muskatnuss frisch gerieben
2 EL Joghurt
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
4 Lammfilets je 100 g
1 TL Rosmarin
70 g Butter
8 Blätter Filo-Teig



Rosmarinlamm im Filo-Mantel

Vorbereitung
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin etwa 5 Minuten bei mittler Hitze glasig dünsten. Nun die Spinatblätter hinzugeben, mit Muskat würzen und unter Rühren weitere drei Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rosmarin waschen, abtuzpfen und fein hacken.

Zubereitung
Die Spinatmischung in einen Mixer geben, den Joghurt hinzufügen, pürieren und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammfilets und den Rosmarin hineingeben und das Fleisch von beiden Seiten 3 Minuten anbraten, herausnehmen und auf Küchenpaper abtropfen lassen. Einen Ofen auf 190 °C vorheizen.
In jedes der Lammfilets von der Seite her eine große Tasche schneiden, sobald sie genügend abgekühlt sind. Jedes Filet mit der Spinatmischung füllen, den restlichen Spinat darauf legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
Die Butter in der Pfanne zerlassen.
Ein Teigblatt nehmen und mit Butter einpinseln (die jeweils nicht benötigten Blätter mit einem feuchten Tuch bedecken), ein weiteres Teigblatt darüber legen, ebenfalls mit Butter einpinseln und in der Mitte quer falten. Ein Lammfilet in die Mitte legen und mit dem Teig zu einem Päckchen einwickeln, auf ein Backblech legen. Die restlichen Filetstücke in gleicher Weise mit

© 2026 coquina.de

dem Teig einpacken.Alles im Ofen etwa 25 Minuten goldbraun backen, heiß servieren.

© 2026 coquina.de