



Die KochLöffel

Seit 2013

Anzahl: 8 Personen
Rezeptgruppe: Hauptgang mit Fleisch
Saison: Sommer



Lamm mit Kräuterkruste, Rosmarinkartoffeln und grüne Bohnen

Zutaten für 8 Personen

1600 g (ca. 8 Stück)	Lamm Nierstück
6 EL	Olivenöl
8 Stk.	Rosmarinzweige
1 TL	Thymian
1 TL	Majoran
2 TL	Salz
2 TL	Pfeffer
4 Stk.	Knoblauchzehen
4 EL	Kräuter der Provence
160 g	Pesto grün
4 EL	Senf
3 EL	Honig
2 EL	Paniermehl
1600g	Jungkartoffeln
800 g	Keniabohnen
2 EL	Bohnenkraut
6 dl	Gemüsebouillon
4 EL	Rosmarin
7.5 dl	Rotwein
2 Packungen	Suppengrün (Karotten, Lauch, Knollensellerie, Petersilie)
2 Stk.	Zwiebel
80 g	Tomatenmark
640 ml	Lammfond (oder Fleischfond)
50 g	Butter

Zubereitung

Aus 2 EL Olivenöl, 2 zerhackte Rosmarinzweige, Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und das Lamm darin ziehen lassen.

Für die Sauce das Suppengrün putzen und schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Dann alles in Butter anrösten. Das Tomatenmark hinzugeben, gut durchrühren und mitrösten. Nun die Hälfte des Rotweins und den Lammfond (Fleischfond) angiessen, einen ganzen Rosmarinzweig hineingeben und das Ganze einreduzieren. Dabei immer mal wieder ein Schluck Rotwein zugeben. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, über einem Sieb abgiessen und die Sauce vor dem Servieren abschmecken.



Die KochLöffel

Seit 2013

Zubereitung (Fortsetzung)

Für die Kräuterkruste die 2 Knoblauchzehen abziehen und hacken. Dann die Kräuter der Provence, 2 zerhackte Rosmarinzweige, 2 EL Senf, 1.5 EL Honig, dem Pesto, einen guten Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer noch recht flüssigen Masse rühren. So lange mit dem Paniermehl vermengen, bis sich eine bröselige Paste gebildet hat.

Die Bohnen putzen und in 3 dl Gemüsebouillon mit Bohnenkraut wenige Minuten blanchieren. Dann herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Anschliessend mit 3 dl Gemüsebouillon und einem guten Stück Butter in grosser Bratpfanne, warm werden lassen, bis die Bouillon verdampft ist.

Die Jungkartoffeln in Salzwasser kochen. Wieder eine Marinade aus 2 EL Olivenöl, 2 zerhackte Rosmarinzweige, 2 gehackten Knoblauchzehen, 1.5 EL Honig, Salz und Pfeffer anrühren. Die Kartoffeln nach dem Kochen noch heiss in die Marinade geben und darin abkühlen lassen. Anschliessend die Marinade etwas abtropfen lassen und die Kartoffeln dann in eine heisse Bratpfanne geben. Unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten knusprig braten, dabei in den letzten 2 Minuten noch 1 zerhackter Rosmarinzweig zugeben.

Anschliessend das Fleisch von beiden Seiten kurz scharf anbraten, in einer Gratinform mit der Kräuterkruste dünn bestreichen und bei 200 °C in den vorgeheizten Ofen geben, bis die Kerntemperatur 55-60 °C erreicht.

Einen Saucenspiegel auf dem Teller machen, die Bohnen darauflegen, danach das Lamm. Kartoffeln seitlich auf dem Teller anzurichten.