

Braten Rezepte

Gebratene Lammfilets Auf Prinzessbohnen

Gattung: Lamm, Fleisch, Gemüse

FÜR DIE PRINZESSBOHNEN

100 g	Prinzessbohnen, geputzt	1/2 Teel.	Gehackter Knoblauch
15 g	Durchwachsener Speck, in - kleine Würfel geschnitten	1/2	Tomate, enthäutet, entkernt - und in Würfel - geschnitten
1	Teel. Olivenöl		1/2 Teel. Gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer		
1/2	Teel. Schalottenwürfel		

FÜR DIE LAMMFILETS

2	Lammfilets, küchenfertig	1/2	Junge Knoblauchknolle
10 ml	Olivenöl	1/2	Schalotte
1	Rosmarinzweige (evtl. mehr)		Salz, Pfeffer
1	Thymianzweige (evtl. mehr)		

AUSSERDEM

Rosmarinzweige zum Garnieren

Das Lammfilet im Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten. Rosmarin- und Thymianzweige, Knoblauch und Schalotten dazugeben. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, Brattemperatur reduzieren und Filets ganz langsam gar braten.

Für die Bohnen:

Bohnen in kochendem, reichlich gesalzenem Wasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken. Speck im Olivenöl anbraten, Schalotten und Knoblauch dazugeben, mit braten. Bohnen hinzufügen, mit Salz, Pfeffer würzen. Die Tomaten und die Petersilie darunter rühren.

Das Lammfilet zusammen mit den Bohnen anrichten und mit kleinen Rosmarinzweigen garnieren.