

Rosmarin-Lamm-Lachs mit Bohnen-Tomaten-Gemüse

Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 200 g	300 g festk. Kartoffeln	200 g grüne breite Bohnen
2 Tomaten	1 mittelgroße Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 unbehandelte Orange	1 unbehandelte Zitrone	1/2 Bund Koriander
3 Zweige Rosmarin	1 Briefchen Safranfäden	2 EL Butter
150 ml Gemüsefond	Olivenöl	1 TL gemahlener Koriander
1 Prise Bohnenkraut	1 Prise getrockneter Chili	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten über Kreuz einschneiden. In kochendem Wasser etwa 30 Sekunden blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen, vierteln und die Kerne entfernen. Anschließend in grobe Würfel schneiden. Die Bohnen schräg in ein bis zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden, in Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Rosmarin zupfen. Die Lammlachse waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten eine Minute lang bei starker Hitze anbraten. Einen Esslöffel Rosmarin darüber streuen und einen Esslöffel Butter in die Pfanne hinzufügen. Das Lamm kurz in der Pfanne durchschwenken. Anschließend das Fleisch zusammen mit der Butter-Rosmarin-Marinade auf doppelt gelegte Alufolie legen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und verschließen. Ein Viertel der Safranfäden in einer Schüssel mit drei Esslöffeln heißem Wasser übergießen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwa acht Minuten lang garen und abgießen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und grob schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig schmoren. Den gemahlenden Koriander, die Kartoffelstücke, 50 Milliliter Gemüsefond und die Knoblauchwürfel zugeben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt etwa vier Minuten köcheln lassen. Anschließend den Safran zusammen mit dem Einweichwasser zugießen. Das Ganze acht Minuten lang garen. Zwei Esslöffel Olivenöl unter die Kartoffeln rühren. Den Koriander zupfen, klein hacken und zwei Esslöffel davon über die Kartoffeln streuen. Die Orange und die Zitrone abreiben. Die Bohnen mit dem restlichen Gemüsefond erwärmen. Das Bohnenkraut, die Tomatenwürfel zusammen mit je einer Messerspitze Orangen- und Zitronenabrieb zu den Bohnen geben. Mit dem Chili und etwas Salz würzen. Die restliche Butter zugeben. Die Lammlachse kurz vor dem Servieren für zwei Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Anschließend in Scheiben schneiden. Das Rosmarin-Lamm mit dem Bohnen-Tomatengemüse und den Safrankartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Badegül Özdemir am 16. November 2012