

Lamm-Koteletts mit Knoblauch-Butter und Kenia-Bohnen

Für 2 Personen

6 Lammkoteletts, a 60 g	300 g Kartoffeln, klein, fest	200 g Keniabohnen
4 Cocktailtomaten	2 Schalotten	5 Zehen Knoblauch
1 Bund Rosmarin	0,5 Bund Thymian	50 ml Rotwein (alkoholfrei)
120 g Butter	1 EL Bohnenkraut	1 EL Olivenöl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rosmarin zupfen. Die Kartoffeln halbieren, auf ein Backblech geben und mit Salz und Rosmarin würzen. Das Olivenöl darüber träufeln und etwa 25 Minuten bei 120 Grad garen. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und scharf in Pflanzenöl anbraten. Anschließend bei 80 Grad im Ofen ziehen lassen. Die Bohnen putzen und kurz in Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Eine Schalotte und eine Zehe Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch in 20 Gramm Butter anschwitzen und die Bohnen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Die Tomaten vierteln und mit zu den Bohnen geben. Das Ganze etwa fünf Minuten ziehen lassen. Den restlichen Knoblauch abziehen und in 100 Gramm Butter anschwitzen. Den Thymian zupfen und mit dem restlichen Rosmarin hinzugeben. Den Rotwein hinzufügen und die Knoblauchbutter kurz einreduzieren lassen. Die Koteletts zusammen mit den Kartoffeln, den Bohnen und der Knoblauchbutter auf Tellern anrichten.

Stephan Werner am 09. September 2009