

Rosa gebratene Lamm-Rücken-Würfel mit Bohnen und Minze

Für 2 Personen

300 g Lammrücken	100 g Wachsbohnen	100 g Buschbohnen
100 g breite Bohnen	2 Schalotten	1 Bund Blattpetersilie
1 Zweig Minze	1 Zweig Bergbohnenkraut	1 TL Stärke
500 ml Gemüsefond	30 ml Sahne	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammfleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Das Lammfleisch darin fünf Minuten goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel auf die Pfanne geben und zum Warmhalten in den Ofen stellen. Die Buschbohnen in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die breiten Bohnen in den Topf geben und nach drei Minuten die restlichen Bohnen dazugeben. Die Bohnen mit Gemüsefond bedecken und unter kräftigem Schwenken kochen. Das Bergbohnenkraut abzupfen, klein hacken und nach zehn Minuten dazugeben. Einen halben Teelöffel Stärke in Wasser anrühren. Wenn der Gemüsefond um zwei Drittel eingekocht ist, die Bohnen mit der Stärke abbinden. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und kurz erhitzen. Anschließend mit dem Rest der Stärke abbinden, so dass die Sauce fast völlig am Fleisch haftet. Die Minze abzupfen und klein hacken. Die Sahne schlagen. Kurz vor dem Anrichten die Minze zupfen, zu dem Fleisch geben und mit der Sahne unter die Bohnen ziehen. Die Blattpetersilie zupfen und in dünne Fäden schneiden. Das Fleisch zusammen mit den Bohnen auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und der Blattpetersilie garnieren.

Carmen Gerster am 07. April 2011