

Lamm-Filet, Bohnen-Hummus, Bohnenkraut-Pesto

Für zwei Personen

Für den Bohnen-Hummus:

12 frische Datteln	400g gegarte Wachtelbohnen	1 EL Bohnenwasser
1 Zitrone	1 EL Erdnussbutter	½ Bund glatte Petersilie
1 Prise Chilipulver	1 TL gem. Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Zimt
3 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bohnenstreifen:

400 g grüne Schneidebohnen	1 EL Butter	Olivenöl
Meersalz	Salz	

Für das Bohnen-Pesto:

60 g Bohnenkrautblättchen	20 g geröstete Sonnenblumenkerne	60 ml Traubenkernöl
80 ml Gemüsefond	50 g glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für das Lammfilet:

300 g Lammfilet	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Bohnen-Hummus:

Die Wachtelbohnen abtropfen lassen, mit Erdnussbutter, Bohnenwasser, Chilipulver, Kreuzkümmel, Zimt, Pflanzenöl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Mixer fein pürieren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Hummus mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sollte es zu fest sein, etwas Bohnenwasser hinzugeben.

Datteln entsteinen, in kleine Würfel schneiden und die Hälfte in den Hummus rühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit den restlichen Datteln vermengen und kurz vor dem Servieren auf den Hummus streuen.

Für die Bohnenstreifen:

Bohnen waschen, trocken tupfen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne mit dem Olivenöl kurz heiß anbraten und die Butter einrühren.

Für das Bohnen-Pesto:

Sonnenblumenkerne mit Traubenkernöl im Mixer fein pürieren. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwei Spitzen des Bohnenkrauts für die Garnitur aufbewahren. Das übrige Kraut mit der Petersilie und dem Fond untermixen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Lammfilet:

Knoblauch abziehen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammfilet mit angedrücktem Knoblauch, Thymian und Rosmarin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1-2 Minuten scharf anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, die Butter einrühren und das Fleisch damit begießen. Fleisch herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Lammfilet schräg in Tranchen aufschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Bohnenkraut garnieren und servieren.

Silvia Wilden am 18. Juli 2018