

Lamm-Karree mit Bratenjus und Bohnen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree am Knochen	2 Knoblauchzehen	1 Rosmarinzweig
4 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Bohnengemüse:

200 g grüne Stangenbohnen	1 Tomate	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Bratenjus:

Abschnitte vom Lamm	1 Karotte	1 Sellerie
1 Zwiebel	200 ml Lammfond	200 ml trockener Weißwein
1 TL Stärke		

Für das Lammkarree:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und halbieren. Den Knoblauch mit einem ganzen Rosmarinzweig und dem Lammkarree kurz in 4 EL Öl anbraten. Das Ganze im Ofen bei 120 Grad fertig garen.

Für das bunte Bohnengemüse:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin garen. Währenddessen die Tomate waschen und filetieren. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anschwitzen. Die Bohnen und die Tomate in die Pfanne geben und schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bratenjus:

Die Karotte und den Sellerie schälen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in grobe Streifen schneiden.

Die Abschnitte vom Lamm mit Karotte, Zwiebel und Sellerie in der Pfanne, in der das Lammkarree angebraten wurde, anrösten. Etwas Weißwein zum Ablöschen dazugeben. Ebenfalls den Lammfond hinzugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Flüssigkeit mit einem Sieb abschöpfen. Bei Bedarf die Sauce mit etwas in Wasser verrührter Stärke andicken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 23. Mai 2019