

# Lammkarree, Kräuter-Kruste, Portwein-Soße, Buschbohnen

## Für zwei Personen

### Für die Kräuterkruste:

4 Zweige Rosmarin                      4 Zweige Thymian                      4 Knoblauchzehen

100 g Semmelbrösel                      4 EL Olivenöl                      1 TL Salz

### Für das Lammkarree:

1 Lammkarree, 500 g                      5 EL Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Portweinsauce:

200 g Kalbsabschnitte                      1 Schalotte                      1 Knoblauchzehe

1 EL Butter                      1 TL Tomatenmark                      50 ml roter Portwein

50 ml Rotwein                      100 ml Kalbsfond                      Salz, Pfeffer

### Für die Bohnen:

300 g grüne Buschbohnen                      1 EL Butter                      1-2 TL Bohnenkraut

2 Prisen Salz                      Eiswasser

### Für die Kartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln                      1 Zweig Rosmarin                      1 Zweig Thymian

2 EL Mehl                      2 EL Olivenöl                      Salz, Pfeffer

## Für die Kräuterkruste:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen. Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Semmelbrösel, Olivenöl und Salz in einen Multizerkleinerer geben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten.

## Für das Lammkarree:

Lamm waschen, trockentupfen, parieren, mit Salz, Pfeffer würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Bei 180°C für 20 min. bis zu einer Kerntemperatur von 50-55°C im Ofen garen.

Die zuvor hergestellte Kruste auf das Fleisch geben, den Backofen auf die Grillfunktion umstellen und die Kruste kross werden lassen.

## Für die Portweinsauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem kleinen Topf mit Butter andünsten. Kalbsabschnitte und Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Alles mit Portwein ablöschen. Auf die Hälfte reduzieren. Mit Rotwein aufgießen und die Flüssigkeit nochmals reduzieren lassen. Kalbsfond dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein feines Sieb passieren und Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas eindicken lassen.

## Für die Bohnen:

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. In kochendes Salzwasser geben und kurz bissfest blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Bohnen zurück in den noch warmen Topf geben und in Butter, Salz und Bohnenkraut schwenken.

## Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen. In ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erwärmen und die Kartoffeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben.

Kartoffeln von allen Seiten gut anrösten. Sollten die Kartoffeln nicht knusprig werden, mit etwas Mehl bestäuben und kurz weiterbraten.

Carla Weissbacher am 07. März 2022