

# Lamm-Filet, Rahm-Soße, Bohnen, Rosmarin-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

6 Lammfilets à 60 g	3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ EL Butter
3 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Butterschmalz
100 ml Fleischfond	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	1 kleine Prise Pfeffer

### Für die Bohnen:

250 g grüne Bohnen	1 Zweig Thymian	$\frac{1}{4}$ EL Butter
$\frac{1}{4}$ TL Backpulver	$\frac{1}{4}$ EL Salz	Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

400 g kl. festk. Drillinge	2 Zweige Rosmarin	2-3 EL Sonnenblumenöl
$\frac{1}{4}$ TL Meersalzflöcken	$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{4}$ TL Pfeffer

### Für das Fleisch:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Von den Lammfilets die dünne Silberhaut entfernen. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken oder Handballen andrücken. Die Nadeln von den Rosmarinzwiegen abstreifen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets darin mit dem Knoblauch und Rosmarin bei starker Hitze 2 Minuten rundum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zugeben und schmelzen. Lammfilets in der Butter schwenken, kurz ruhen lassen und servieren.

### Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Petersilie hinzufügen. Mit Fleischfond ablöschen. Sahne unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.

### Für die Bohnen:

Bohnen waschen, abtropfen lassen und die Enden abschneiden.

Danach in einem Topf 375 ml Wasser zum Kochen bringen und Thymian, Salz und Backpulver dazugeben. Nun die Bohnen in das kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten weichkochen. Anschließend Bohnen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und in eine Schüssel geben. Butter dazugeben und durchschwenken, bis die Butter geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln gut waschen, abtropfen lassen und mit der Schale längs halbieren oder vierteln.

In einer Schüssel die Kartoffeln mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

Rosmarin hinzufügen. Ein Backblech mit Papier auslegen und die Kartoffeln einzeln und mit Abstand auf das Backpapier legen. Kartoffeln im Ofen ca. 30 Minuten knusprig und goldgelb garen. Nach 15 Minuten Backzeit die Kartoffeln wenden, so werden sie von beiden Seiten kross. Nach dem Backen mit Meersalzflöcken bestreuen.

Roberto Dziech am 22. Juli 2024