

Tramezzini vom Lamm, Couscous, Bohnen und Thymian-Rahm

Für zwei Personen

Für die Lammfilets:

4 Lammfilets à 100 g	100 g Hähnchenbrust	4 Scheiben Tramezzinibrot
100 g Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
Pflanzenöl, Frittieröl	Salz, Pfeffer	

Für die dicken Bohnen:

400 g dicken Bohnen	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Schalotte	20 g Butter	200 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Muskatnuss	

Für den Couscous:

100 g Instant Couscous	50 g Butter	200 ml Geflügelfond
1 Zweig Koriander	2TL Ras El Hanout	Salz

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse mit dem Frittieröl erhitzen. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen scharf Seiten anbraten. Anschließend kühl stellen. Das Hähnchenfleisch würfeln, salzen, pfeffern und für fünf Minuten in den Tiefkühler stellen. Anschließend die Kräuter zusammen mit der Hähnchenbrust in einen Mixer geben und nach und nach die Sahne dazugeben. Die Crème durch ein Sieb streichen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Tramezzinischeiben mit der Farce bestreichen. Die angebratenen Lammfilets trocken tupfen, auf die Tramezzinischeiben legen und einrollen. Die fertigen Rollen zur Formgebung kurz in Alufolie eindrehen und wieder ausrollen. Die Schale der Bohnen lösen. Einen Topf mit Wasser erhitzen, die Bohnen darin blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Thymianblätter abzupfen und klein hacken. Die Paprika schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und darin die Paprikawürfel anschwitzen, mit Salz würzen und mit der Sahne ablöschen. Die Sahne reduzieren lassen und mit dem klein gehackten Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Bohnen hineingeben. Die Lammrollen zwei Minuten bei 180 Grad frittieren, herausholen, abtupfen und im Backofen für etwa vier Minuten fertig garen. Den Geflügelfond zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen und quellen lassen. Anschließend mit Ras El Hanout und Salz abschmecken. Den Koriander klein schneiden und die Butter in kleine Würfel schneiden. Vor dem Servieren die kleingeschnittene Butter und den fein geschnittenen Koriander unter den Couscous rühren. Das Lammfilet aufschneiden und gemeinsam mit den dicken Bohnen und dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 05. Dezember 2014