

Lauwarmer Lamm-Bohnen-Salat

Für 2 Portion:

200 g Lammfilet	250 grüne Bohnen	2 Scheiben Ciabatta
30 g Macadamianüsse	3 EL getr. Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Blattpetersilie
Fond, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Wasser erhitzen und etwas Salz hineingeben. Danach die Bohnen waschen und in das kochende Wasser geben. Eine große Pfanne mit Öl erhitzen. Zwei Scheiben Ciabatta in grobe Croutons schneiden und in die Pfanne geben. Nun die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden, zu den Ciabatta-Croutons geben und anbraten. Eine weitere Pfanne erhitzen und die Macadamianüsse darin rösten. Das Lammfilet in grobe Würfel schneiden und mit den Croutons in der Pfanne und rosa braten. In der Zwischenzeit die Bohnen abgießen und in eine Schüssel geben. Nun die Croutons, Zwiebeln und das angebratene Lamm dazugeben und vermengen. Noch etwas Öl in eine Pfanne geben und die Kirschtomaten darin anbraten. Dann den Rosmarinweig zu den Tomaten geben und kurz gemeinsam braten. Nun den Zweig herausnehmen, fein hacken und in die Schüssel mit den anderen Zutaten geben. Die getrockneten Tomaten ebenfalls unterheben. Eine Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte über die Bohnen und das Lamm pressen. Einen kleinen Schuss Fond und Olivenöl ebenfalls darüber geben und vermischen. Wenn nötig, noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Zum guten Schluss etwas Blattpetersilie hacken und darüber streuen. Den lauwarmen Salat zum auf Tellern anrichten. Guten Appetit!

Steffen Henssler am 02. August 2013