

GRÜNE BOHNEN MIT LAMMFILETS

Zutaten für 4 Personen:

Für die Bohnen: 500 g Buschbohnen, 1 Bund Bohnenkraut, Salz, 3 Schalotten, 2 Tomaten, 1 EL Butter

Für die Kartoffelwürfel: 300 g festkochende Kartoffel, 500g Schweineschmalz, Salz

Für das Dressing: 200 g Rahm, Saft und Schale von einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, Dill

Außerdem: 3 EL Olivenöl, 8 Lammfilets, Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und mit 3 Zweige Bohnenkraut in Salzwasser weich garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotten fein würfeln, Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Blättchen vom übrigen Bohnenkraut fein schneiden. Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden und in Kaltes Wasser legen.

Für das Dressing den Rahm in einer Schüssel mit Zitronensaft und –schale, Salz und Pfeffer verrühren. Dillspitzen fein schneiden und unterrühren.

Das Schweineschmalz ca. 2 cm hoch in einer hohen Pfanne auf 170 Grad erhitzen und die Kartoffelwürfel trockentupfen und bei großer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun frittieren.

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lammfilets darin rundum scharf anbraten, pfeffern und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rosa braten. Herausnehmen und warm halten. Schalottenwürfel bei geringer Hitze glasig dünsten. Bohnen dazugeben und erwärmen, salzen und pfeffern. Tomaten und Bohnenkraut unterrühren. Die Filets schräg durchschneiden. Mit Bohnen und Kartoffeln anrichten, etwas salzen und mit dem Dressing servieren.

REZEPTE für



Alexandra Schicho

Mühlwang 76

4690 Rüstorf

e-Mail: alexandraschicho@gmail.com

Zubereitung ca. 1 Stunde, 4 Personen, 780 Kcal pro Portion

