Rezept

Lammfilets mit Bohnen und saurer Sahne

Ein Rezept von Lammfilets mit Bohnen und saurer Sahne, am 12.10.2024

Zutaten

3 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g	gelbe Wachsbohnen
	Salz
2	Tomaten (z. B. Roma)
300 g	große festkochende Kartoffeln
	Salz (z. B. Fleur de Sel)
	Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone
1 Bund	Dill
8	Lammfilets à 80-100 g (beim Metzger vorbestellen)
250 g	grüne Buschbohnen
1 Bund	Bohnenkraut
3	Schalotten
1 EL	Butter
500 g	Schweineschmalz (beim Metzger vorbestellen)
200 g	saure Sahne
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Kochthermometer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal

Zubereitung

1. Bohnen waschen, Fäden von oben nach unten abziehen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Bohnen mit 3 Zweigen Bohnenkraut in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 6-8 Min. weich kochen. Anschließend abgießen, eiskalt abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2. Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, häuten, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch längs in 2 cm breite Streifen schneiden. Übriges Bohnenkraut waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen, in 1 cm kleine Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen.

3. Für das Dressing die saure Sahne in einer kleinen Schüssel mit Zitronensaft, dem Schalenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Den Dill waschen, trocken tupfen, abzupfen, fein schneiden und unter das Dressing rühren.

4. Das Schweinefett ca. 2 cm hoch in einer hohen Pfanne auf 170° erhitzen. Kartoffelwürfel trocken tupfen, in das Fett geben und bei starker Hitze in 10 Min. goldbraun frittieren. Auf einem Sieb abtropfen lassen, mit Fleur de Sel salzen und warm stellen.

5. 3 EL Olivenöl erhitzen und die Lammfilets darin rundherum scharf anbraten, pfeffern und in ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze rosa braten. Herausnehmen und auf einem Rost warm stellen. Die Butter erhitzen und Schalottenwürfel darin bei geringer Hitze glasig dünsten. Bohnen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und darin kurz schwenken. Tomaten und Bohnenkraut einrühren. Die Filets schräg durchschneiden und mit den Bohnen anrichten. Kartoffelwürfel darüberstreuen, mit dem Dressing garnieren und etwas Fleur de Sel verfeinern.