Rezept

Lammkarree mit gschnittne Bohnen

Ein Rezept von Lammkarree mit gschnittne Bohnen, am 29.04.2024

Zutaten

4	Lammkarrees (je ca. 350 g, ohne Fettdeckel und mit sauber geputzten Knochen)
2 EL	Pflanzenöl
4 Stängel	glatte Petersilie
4 TL	mittelscharfer Senf
500 g	breite grüne Bohnen
1	kleine Zwiebel
1/2 TL	schwarze Pfefferkörner
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 g	Toastbrot (ohne Rinde)
4 EL	weiche Butter
2 Prisen	getrocknetes Bohnenkraut
	Salz
2 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober- und Unterhitze verwenden, Umluft ist nicht empfehlenswert) vorheizen. Die Lammkarrees mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin das Fleisch 2 Min. bei starker Hitze anbraten, wenden und ringsherum weitere 2-3 Min. anbraten. Die Karrees auf den Rost legen und in den Ofen (Mitte) schieben, ein Backblech als Tropfschutz darunterschieben. Die Lammkarrees in ca. 30 Min. »rosa« garen.

2. Inzwischen das Toastbrot in grobe Stücke zupfen, portionsweise in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, zu den Brotbröseln geben und zusammen fein durchmixen. Die weiche Butter mit den Quirlen des Handrührgeräts in ca. 3 Min. hellcremig schlagen, den Senf unterrühren und mit den Petersilien-Brotbröseln mischen. Mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

3. Die Bohnen waschen, putzen und schräg in 3 cm breite Stücke schneiden. Die Bohnen in kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Darin die Zwiebel in ca. 5 Min. hell anbraten. Bohnen dazugeben und in ca. 3 Min. unter ständigem Rühren erwärmen. Die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen, die Bohnen mit Pfeffer und Salz abschmecken.

4. Das Lamm aus dem Ofen nehmen, Grillfunktion des Ofens einstellen (höchste Stufe). Grüne Bröselbutter auf den Lammkarrees verteilen, das Blech wieder in den Ofen (oben) schieben und die Karrees in 3-5 Min. goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen, Karrees etwas ruhen lassen, dann zwischen den Knochen aufschneiden. Mit den Pfefferbohnen auf Tellern anrichten und servieren – am besten mit Milliahmkartoffeln oder Bratkartoffeln. Aa guad dazu: Meerrettich ganz frisch über das Lamm und die Bohnen reiben.