Rezept

Lammpfanne mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Lammpfanne mit grünen Bohnen, am 28.04.2024

Zutaten

	Salz
1	Baguette (ca. 230 g)
2	Knoblauchzehen
1	Rosmarinzweig
400 g	Lammlende
	Pfeffer
300 g	Schneide- oder Schnippelbohnen
4	Schalotten
4 Zweige	Bohnenkraut
200 g	Kirschtomaten
6 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen waschen, putzen und schräg in 1 cm große Rauten schneiden. Im kochenden Wasser 5 Min. garen, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen das Baguette 2 cm groß würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen. Bohnenkraut und Rosmarin waschen, trocknen, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Tomaten waschen. Lammfleisch trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

3. In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Brotwürfel darin 5 Min. unter Wenden rösten. Knoblauch dazupressen und unterrühren. Croûtons herausheben.

4. Das übrige Öl in der Pfanne stark erhitzen. Fleisch darin portionsweise 2-3 Min. unter Wenden braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Schalotten im verbliebenen Bratfett bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Bohnen und Kräuter dazugeben, salzen und pfeffern, 2 Min. dünsten. Tomaten zufügen, 1 Min. mitdünsten. Fleisch und Croûtons untermischen.