

Lamm-Filet mit Knoblauch-Bohnen und Butter-Kartöffelchen

Für 2 Personen

3 Lammfilets, a 70 g	300 g Kartoffeln	300 g grüne Bohnen
1 Schalotte	3 Knoblauchzehen	0,5 Bund Thymian
0,5 Bund Rosmarin	100 ml Crème-fraîche	100 ml Lammfond
150 ml trockener Rotwein	Butter	Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Meersalz	

Die Lammfilets waschen, trocken tupfen und das Fett wegschneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin gar kochen. Für die Marinade zwei Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch und ein paar Rosmarin und Thymianzweige mit dem Rotwein zusammengeben und die Lammfilets in der Marinade ziehen lassen. Die Bohnen putzen und die harten Enden abschneiden. Danach die Bohnen in kochendem Salzwasser drei Minuten lang blanchieren, abgießen und kurz in Eiswasser geben. Die Lammfilets mit etwas Öl in eine Pfanne geben. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und halbieren, etwas Rosmarin zupfen und kleinhacken und beides mit in die Pfanne geben. Das Ganze fünf Minuten lang braten. Für die Soße den Rotwein der Marinade, den Lammfond, die Crème-fraîche und den Bratensatz der Lammfilets zusammengeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und kurz einkochen lassen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und kurz in der Butter schwenken. Das gebratene Lammfilet mit den Knoblauchbohnen und den Butter-Kartöffelchen auf Tellern anrichten und servieren.

Regina Zinsmeister am 26. Januar 2011