

Lamm-Filet in Rotwein-Soße, Kartoffel-Scheiben, Bohnen

Für 2 Personen

2 Lammlachse, a 150 g	4 festk. Kartoffeln, klein	250 g grüne Bohnen
8 Kirschtomaten	2 Zwiebeln, mittelgroß	4 Knoblauchzehen
Butter	1 TL Tomatenmark	250 ml halbtrockener Rotwein
100 ml Wildfond	Olivenöl	0,5 Bund krause Petersilie
2 EL Paniermehl	italienische Gewürzmischung	süßes Paprikapulver
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden, so dass die Unterseiten noch zusammenhängen. Die Kartoffelscheiben mit Salz und Paprika würzen. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und über die Kartoffeln gießen. Anschließend die Kartoffeln in den Ofen geben und garen lassen. Zwischendurch immer wieder mit der heruntergelaufenen Butter bestreichen. Die Bohnen putzen, von den Enden befreien und in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls klein schneiden. Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer Paprikapulver und der italienischen Gewürzmischung abschmecken. Anschließend das Lammfilet aus der Pfanne nehmen, in den Ofen geben und nochmals etwa fünf Minuten backen. Das Tomatenmark und den Rotwein in die Pfanne mit den Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Das Ganze aufkochen lassen und den Wildfond hinzugießen. Die Kirschtomaten vierteln und ebenfalls dazugeben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und zusammen mit dem Paniermehl und der fein gehackten Petersilie in die Pfanne geben. Unter Rühren etwa zwei Minuten braten, drei Esslöffel Butter zufügen, schmelzen lassen und die Bohnen ebenfalls hinzugeben. Das Ganze gut vermengen, das Fleisch in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammfilets mit der Rotweinsauce, den Kartoffelscheiben und den Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Myriam Bohn am 16. März 2011