

Lamm-Karree mit Kräuter-Kartoffeln und grünen Bohnen

Für zwei Personen

500 g Lammkarree	250 g junge Kartoffeln	3 Knoblauchzehen
1 Karotte	1 Zwiebel	200 g grüne Bohnen
1 Stängel Lauch	1 Knolle Sellerie	1 TL Mehl
1 Stängel Rosmarin	1 Stängel Thymian	1 Stängel Basilikum
200 ml Weißwein	100 ml Sonnenblumenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammkarree waschen, trocken tupfen und mit Mehl bestäuben. Anschließend mit Salz würzen. Das Fleisch mit einem scharfen Messer von dem Fett und den Sehnen befreien und in Stücke schneiden. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Den Thymian zupfen, das Fleisch damit belegen und für circa 20 Minuten in den Backofen geben. Die Karotte und den Sellerie schälen und klein hacken. Den Lauch, die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein hacken. Das Gemüse in der Fleischpfanne scharf anbraten. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen. Die Kartoffeln waschen, in Hälften schneiden und auf ein Backblech geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und den restlichen Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Rosmarin und Basilikum von dem Stängel zupfen und über die Kartoffeln geben. Die Kartoffeln für 15 Minuten mit in den Ofen geben. Reichlich Wasser in einen Topf zum kochen bringen. Die Bohnen waschen und in das kochende Wasser geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in den Topf dazugeben. Etwas Olivenöl hinzugeben und mit Salz würzen. Die Kartoffeln und das Fleisch aus dem Backofen nehmen. Anschließend die Bohnen abgießen. Das Lammkarree und die Kartoffeln, mit den grünen Bohnen auf einem Teller anrichten und servieren.

Alan Mirani am 28. August 2012