

# Lamm-Filet mit Süßkartoffel-Tian und Sesam-Bohnen-Salat

## Für zwei Personen

4 Lammfilets à 150 g	2 schmale, große Kartoffeln	1 schmale Süßkartoffel
250 g grüne Bohnen	2 getrocknete Öl-Tomaten	1,5 Knoblauchzehen
1 Zitrone	1 kleines Stück Ingwer	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	4 Zweige Oregano	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Butter	1 EL Tahin-Paste	1 TL Honig
300 ml Gemüsefond	1 EL Sojasauce	1 EL Apfelsaft
1 EL Olivenöl	1 EL Rapsöl	1 EL geröstete Sesamkörner
Planzenöl, Chiliflocken	Kreuzkümmel, Kurkuma	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Planzenöl erhitzen und die Filets darin drei Minuten lang anbraten. Währenddessen vier Stücke Alufolie mit der Butter bestreichen. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse geben. Anschließend zusammen mit den Kräutern auf der Alufolie verteilen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Filet in ein Stück Alufolie wickeln und bis zum Servieren warm halten. Die Kartoffeln und die Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Gläser mit dem Olivenöl einstreichen. Den Ingwer und Rosmarin fein hacken. Die Kartoffeln, Ingwer und Rosmarin abwechselnd im Glas schichten. Anschließend den Gemüsefond darüber gießen und die Gläser mit den Deckeln verschließen. Im Backofen für 20 Minuten backen. Die Bohnen säubern und in circa zwei Zentimeter große Stücke schneiden. In einem Topf mit siedendem Salzwasser acht Minuten kochen lassen, so dass sie noch bissfest sind. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Für das Dressing die Tahin-Paste, das Rapsöl, den Honig, die Sojasauce, den Apfelsaft und den Zitronensaft vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, geriebenen Ingwer, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander das Dressing abschmecken. Die Bohnen aus dem Wasser nehmen, mit dem Dressing übergießen und kurz ziehen lassen. Den Sesam kurz in einer Pfanne ohne Fett anschwitzen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden und unter den Salat mengen. Die Lammlachse mit dem Süßkartoffel-Tian und dem Salat auf einem Teller anrichten und mit dem Sesam garnieren.

Andrea Burkhardt am 21. Oktober 2013