

Lamm-Filet mit Brechbohnen und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

300 g Lammfilet	500 g mehlig Kartoffeln	250 g feine Brechbohnen
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut	100 g Butter
2 EL Olivenöl	30 g Schmand	100 ml Milch
50 ml Sahne	50 ml Lammfond	50 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss	Butterschmalz	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und in einen Gefrierbeutel geben. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Ingwer von der Schale befreien und klein schneiden. Die Rosmarinnadeln abzupfen. Das Olivenöl, den Knoblauch, den Ingwer, die Rosmarinnadeln und etwas Salz mit in den Beutel geben und marinieren lassen. Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen. Die Bohnen putzen und waschen. Anschließend die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut in das kochende Wasser geben und garen. Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und im kochenden Wasser garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln stampfen. Die Milch und die Butter hinzufügen und verrühren. Das Kartoffelpüree mit Pfeffer würzen und etwas Muskat darüber reiben. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Das Lammfilet in der heißen Pfanne anbraten. Anschließend das Fleisch im Ofen warmstellen. Danach den Lammfond und den Gemüsefond in die Pfanne geben und einreduzieren lassen. Nun die Sahne und den Schmand zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Das Lammfilet mit den Brechbohnen und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Günther Krogmann am 29. Januar 2014