

# Lamm-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und grünen Bohnen

**Für zwei Personen**

**Für das Lammfilet:**

4 Lammfilets, à 80 g Olivenöl, Butter Salz, Pfeffer

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

6 festk. Kartoffeln 1 Bund Rosmarin Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Bohnen:**

300 g grüne Bohnen 1 Stange Porree Butter

**Für die Sauce:**

1 Karotte 200 g getr. Cranberries 1 Zwiebel

125 g kalte Butter 100 g dunkle Blockschokolade 500 ml Lammfond

500 ml trockener Rotwein 1 TL Balsamicoessig 1 EL Tomatenmark

1 TL mittelscharfer Senf  $\frac{1}{2}$  TL Sambal-Oelek 1 Sternanis

1 Muskatnuss 1 Lorbeerblatt 3 Wacholderbeeren

1 Knolle Ingwer, à 30 g

**Für die Dekoration:**

Frische Cranberries

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Lammfilet bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in das kochende Wasser geben. Diese kurz vor dem Erreichen des Garpunktes abgießen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Nach kurzer Zeit die Rosmarinzweige dazulegen und mitbraten lassen. Einen weiteren Topf mit Wasser erhitzen und die Bohnen darin blanchieren. Den Porree waschen und einen dünnen Streifen davon abziehen. Diesen ebenfalls kurz in dem Topf blanchieren. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die blanchierten Bohnen darin schwenken. Diese anschließend mit dem Porree-Streifen zu einem Päckchen binden. Für die Sauce ein wenig Tomatenmark in einer Pfanne anrösten und mit dem Lammfond und dem Rotwein ablöschen. Die Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und die Karotte schälen. Beides mit in die Pfanne zu der Sauce geben. Ebenso wie etwas Abrieb der Muskatnuss, die Cranberries, das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und das Sambal- Olek. Je nach Belieben die Ingwerknolle schälen und für kurze Zeit in der Sauce ziehen lassen. Das Ganze noch mit Senf und Balsamicoessig abschmecken. Anschließend alles durch ein Sieb geben und die Sauce mit kalter Butter montieren. Die Blockschokolade über dem Wasserbad zum Schmelzen bringen und nach Belieben beim Anrichten Schokoladenfäden über die Sauce geben. Das Lammfilet mit Rosmarinkartoffeln, grünen Bohnen und Cranberry-Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lennart Fricke am 14. Juli 2014