

Lamm-Filet mit Bohnen-Cannelloni

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

1 Lammrückenfilet à ca. 300 g	4 Zehen Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
250 ml Lammfond	Olivenöl	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Für die Bohnen-Cannelloni:

4 Scheiben San-Daniele-Schinken	300 g Keniabohnen	100 g Zuckerschoten
100 g Schneidebohnen	100 g Cannellinibohnen	8 Tomatenfilets
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Ei
20 g Butter	2 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel
20 g Parmesan	1 EL Bohnenkraut	Olivenöl
grobes Meersalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Das Lamm waschen, trocken tupfen, leicht salzen und von beiden Seiten circa fünf Minuten anbraten. Den ungeschälten Knoblauch und die Rosmarinzweige dazugeben und im vorgeheizten Backofen circa zehn bis 15 Minuten garen. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie circa zehn Minuten am Herdrand ruhen lassen. Anschließend nochmals salzen und pfeffern.

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Die Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Das Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Bohnen von den Enden befreien und in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Den Parmesan fein reiben. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbrösel sowie dem Parmesan vorbereiten. Zwei Drittel der Keniabohnen gleichmäßig auf die vier Scheiben Schinken verteilen und einwickeln. Anschließend mehlieren, durch das verquirlte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln und Parmesan panieren.

In Olivenöl knusprig ausbacken, aus der Pfanne nehmen und schräg halbieren.

Hannah Baunach am 15. April 2015