

Lamm-Rücken mit Portwein-Soße und grünen Bohnen

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

1 Lammrücken à 400 g	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian	30 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Portweinsauce:

1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch	100 ml Portwein
200 ml Lammfond	1 EL Tomatenmark	1 TL Speisestärke
1 Zweig Rosmarin	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Bohnen:

6 Scheiben Speck	300 g Prinzessbohnen	4 schwarze Pfefferkörner
1 TL gerebeltes Bohnenkraut	Olivenöl	Salz

Für die Kartoffeln:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Lammrücken Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Lammrücken kalt abspülen, trocken tupfen und mit angedrückten Knoblauchzehen, Olivenöl, Thymian und Rosmarin in den Gefrierbeutel geben. Gefrierbeutel verschließen, Lamm eine viertel Stunde marinieren. Dann Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lammrücken circa zwei Minuten auf jeder Seite scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammrücken in eine Auflaufform geben. Rosmarin, Thymian und Knoblauch aus der Marinade dazugeben und für 10 bis 15 Minuten im Ofen bei 80 Grad weitergaren.

Für die Portweinsauce Schalotte und Knoblauchzehen häuten und fein hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Im Bratensatz des Lammrückens Schalotte und Knoblauch anschwitzen. Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben und anrösten. Mit Portwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Lammfond und Rosmarinzweig dazugeben und weiter reduzieren lassen. Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke in Wasser lösen und vorsichtig in die Sauce rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für die Bohnen im Speckmantel Bohnen waschen, trocken tupfen und Enden abschneiden.

Pfefferkörner andrücken und mit Bohnenkraut und Bohnen in gesalzenes Kochwasser geben. Bohnen bei mittlerer Hitze fünf Minuten gar kochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken. Jeweils sechs bis acht Bohnen mit einer Scheibe Speck umwickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die umwickelten Bohnen darin knusprig braten.

Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln schälen und in circa zwei Mal zwei Zentimeter große Würfel schneiden, Olivenöl erhitzen und Kartoffelwürfel circa zehn Minuten anbraten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln von den Zweigen zupfen, fein hacken und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lammrücken mit Portweinsauce, grünen Bohnen im Speckmantel und Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Jürgen Wichmann am 23. Mai 2016