

# Lamm-Filet mit Schoko-Soße, dicken Bohnen, Kürbis-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

3 Lammfilets à 75 g

Pflanzenöl

2 Zweige Rosmarin

Salz

2 Zweige Thymian

Pfeffer

### Für das Püree:

$\frac{1}{2}$  Hokkaido-Kürbis

2 EL Frischkäse

3 EL Olivenöl

2 Kartoffel

1 EL Butter

Salz

1 Knoblauchzehe

1 Muskatnuss

Pfeffer

### Für die Schoko-Gewürzmischung:

30 g Bitterschokolade

2 Pimentkörner

2 Gewürznelke

1 Sternanis

### Für die Bohnen:

100 g dicke Bohnenkerne

25 g Speck

Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

$\frac{1}{4}$  Knolle Sellerie

1 Zwiebel

200 ml Gemüsefond

Pflanzenöl

1 Karotte

3 große Lammknochen

$\frac{1}{2}$  TL Stärke

Salz

1 Knoblauchzehe

200 ml franz. Wermuth

$\frac{1}{2}$  EL Gewürzmischung

## Für das Lamm:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammfilets parieren und das Filet zur Seite legen.

Die Lammfilets in einer Pfanne mit heißem Öl rundum scharf anbraten und im Ofen ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer gewürzt servieren.

## Für das Püree:

Kürbis und Kartoffel schälen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Kürbis und Kartoffel hinzugeben und mit Wasser aufgegossen weich kochen.

Den Kürbis-Kartoffel-Mix abgießen und kurz ausdampfen lassen. Frischkäse und Butter hinzugeben und miteinander stampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Schoko-Gewürzmischung:

Sternanis, Piment und Nelke in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und im Mörser fein zerstoßen. Die Schokolade auf einer Reibe fein reiben und mit den Gewürzen vermengen.

## Für die Bohnen:

Bohnenkerne mit heißem Wasser überbrühen und die festen Häute entfernen.

Speck in einem Topf auslassen und die Bohnenkerne darin anbraten.

## Für die Sauce:

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Den Sellerie sorgfältig schälen, halbieren und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Karotte, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Knochen und Filetabschnitte scharf anbraten. Mit Wermuth ablöschen. Lammfond angießen und die Gewürze mit hinein geben.

Die Sauce durch ein Sieb geben und binden. Mit Schokolade abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bünting am 17. September 2018