

Glasiertes Lamm-Filet, Speckbohnen, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

2 kleine, Lammfilets à 80-100 g	1 Zweig Rosmarin	1 TL Butter
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Balsamico-Glace:

100 ml dunkler Balsamicoessig	2 TL Honig	1 Zweig Rosmarin
50 g Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Speckbohnen:

100 g Prinzess-Bohnen	20 g Speckwürfel	1 Prise Zucker
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

10 kleine Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	edelsüßes Paprikapulver
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden für 1-2 Minuten anbraten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln und zusammen mit der Butter in die Pfanne geben. Alles für 3-4 Minuten schwenken, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. im Backofen fertig garen.

Für die Balsamico-Glace:

Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit Balsamicoessig ablöschen. Honig einrühren und alles gut verrühren.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls in die Pfanne geben.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen und für einige Minuten einreduzieren lassen.

Für die Speckbohnen:

Bohnen putzen und in Salzwasser blanchieren. Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und kurz abtropfen lassen.

Bohnen mit Speck in einer Pfanne mit Öl anbraten und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, trockentupfen und halbieren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Kartoffelhälften in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinnadeln und Olivenöl unterrühren. Alles kurz ziehen lassen, dann die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 26. September 2019