

# Lamm-Karree mit Pistazien-Kruste, Möhren, grünen Bohnen

## Für zwei Personen

### Für das Lammkarree:

500 g Lammkarree	½ Schalotte	50 geschälte Pistazien
1 Ei	Butter	1 EL Dijonsenf
1 Zweig Rosmarin	50 g Paniermehl	Salz, Pfeffer

### Für die Möhren und den Sud:

300 g Karotten mit Grün/Bundmöhren	2 Orangen	150 g Butter
½ Vanilleschote	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Bohnen:

100 g grüne Bohnen	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------	----------	---------------

## Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karree parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und dann in einer vorgewärmten Pfanne auf beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Zum Schluss etwas Butter und Rosmarin in die Pfanne geben und das Fleisch damit arrosieren. Das Fleisch nach dem Anbraten in den vorgeheizten Ofen geben.

Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotten in Butter glasig anschwitzen. Pistazien hacken. Ei trennen und das Eiweiß auffangen.

Pistazien, Eiweiß, Paniermehl, Salz und Pfeffer vermengen. Schalotten unterheben.

Das Fleisch nach ca. 7 Minuten aus dem Ofen nehmen, auf der Rückseite leicht mit Dijonsenf bestreichen und die Kruste anbringen.

Zurück in den Ofen geben und weitere 7-8 Minuten fertig garen.

Nach dem Garen kurz ruhen lassen, dann aufschneiden.

## Für die Möhren und den Sud:

Bundmöhren schälen und das Grün bis auf 2 cm abschneiden. Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Zucker in einer Pfanne schmelzen und mit Orangensaft ablöschen.

Vanilleschote längst halbieren, Vanillemark auskratzen und beides in die Pfanne geben. Butter unterrühren. Möhren in die Pfanne geben, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten bissfest dünsten.

## Für die Bohnen:

Bohnen in Salzwasser kurz blanchieren und bissfest herausnehmen.

Anschließend in etwas Olivenöl in einer Pfanne fertig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Päckchen binden.

Marius Hans am 04. Oktober 2022