

# Lamm-Rücken mit Artischocken und Bohnen-Ragout

## Für 4 Personen

100 g Coco-Bohnen	2 Schalotten	5 EL Olivenöl
ca. 300 ml Geflügelbrühe	100 g grüne Bohnen	Salz
50 g frische Bohnenkerne	800 g Lammrücken (Strang)	Pfeffer
3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	8 kleine Artischocken
4 getrocknete Tomatenviertel	2 EL Butter	1 Zweig Bohnenkraut
Piment d'Espelette	100 ml Lammfond	

Die Coco-Bohnen ca. 4 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, die abgeschütteten eingeweichten Bohnen zugeben, mit Brühe auffüllen und weich kochen. Evtl. immer mal wieder etwas Brühe zugeben. Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Feve-Bohnenkerne, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen. Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4 vorheizen). Lammrücken parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl in von allen Seiten anbraten. Dann mit einem Zweig Thymian in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten rosa garen. Rosmarin fein hacken, von einem Zweig Thymian die Blättchen abzupfen. Die Artischocken schälen. Mit einem Parisienne-Löffel vorsichtig das Innere rausnehmen, dann die Artischocken vierteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Artischocken scharf anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren und ca. 8 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin und Thymianblätter untermischen. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Die Coco, Feve und grüne Bohnen zusammen in einer Sauteuse mit 2 EL Butter erwärmen, die in Würfel geschnittenen Tomaten hinzugeben, mit Bohnenkraut, Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Lammfond mit einem Zweig Thymian in einen Topf geben und erwärmen. Auf vorgewärmten Tellern mittig die Bohnen und Artischocken setzen darauf den in Tranchen geschnittenen Lammrücken und mit etwas Lammfond begießen.

Karlheinz Hauser Montag, 16. August 2010