

Lamm-Karree mit Senf-Kruste und Bohnen

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	2 EL grober Senf	3 EL mittelscharfer Senf
2 EL fein gemahlene Paniermehl	1 Eigelb	Pfeffer
800 g Lammkarree	3 Zweige Thymian	4 getr. 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 grünen Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Fève-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). Für die Senfkruste beide Senfsorten zusammen mit dem Paniermehl und dem Eigelb mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammkarree parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Dann mit 2 Zweigen Thymian in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10-12 Minuten rosa garen. Das Lamm aus dem Ofen nehmen, die Kruste darauf streichengeben und kurz im Ofen gratinieren. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Die vorbereiteten Bohnen und Bohnenkerne zusammen in einem Topf 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 anrichten. Lamm in Tranchen aufschneiden und anlegen. Die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser 30. April 2012