

Lamm-Rücken mit Minz-Soße und Bohnen-Gemüse

Für 2 Personen

1 kleiner Lammrücken	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	250 ml Lammfond	3 Zweige Rosmarin
2 Schalotten	2 EL Butter	2 Tomaten
1/2 Bund marokkanische Minze	1/2 Bund Bohnenkraut	300 g breite grüne Bohnen
1 TL Tomatenmark	125 ml Gemüsebrühe	2 EL Weißbrotbrösel
50 ml Rotwein		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Lammrücken parieren, die Fleisch-Abschnitte für den Saucen-Ansatz zur Seite stellen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen, in einer großen Pfanne (mit feuerfestem Griff) den Lammrücken von allen Seiten mit 1 EL Olivenöl anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne die Fleischabschnitte anbraten, Zwiebel zugeben. Mit etwas Lammfond ablöschen und ein Rosmarinweig einlegen. Dann den Lammrücken wieder zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen, dabei immer wieder etwas Fond angießen. In der Zwischenzeit Schalotten schälen, fein schneiden und eine Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. 1 Rosmarinweig, Minze und Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Bohnen putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl restliche Schalotte anschwitzen, Tomatenmark untermischen. Bohnen zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten dünsten. Dann 3/4 der Tomatenwürfel und Bohnenkraut untermischen. Noch 5 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratenen Schalotten mit gehacktem Rosmarin, etwas gehackter Minze, restlichen Tomatenwürfel und Brotbröseln mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gegarten Lammrücken heraus nehmen und mit Alufolie abgedeckt warm stellen. Zum Bratensatz Rotwein geben, kurz aufkochen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, mit 1 EL kalter Butter binden und etwas Minze untermischen, abschmecken. Den Lammrücken mit der Semmelbröselmasse bestreichen und unter der Grillschlange kurz gratieren. Lammrücken aufschneiden und mit der Sauce und dem Bohnengemüse anrichten und servieren. Dazu passen grob gestampfte Salzkartoffeln mit etwas Olivenöl abgeschmeckt.

Vincent Klink 09. August 2012