

Lamm-Karree unter der Kräuter-Kruste mit Bohnen-Panaché

Für 4 Personen

1 Bund gemischte Kräuter	100 g Semmelbrösel	1 Eigelb
150 g weiche Butter	Meersalz, Pfeffer	1 Lammrücken mit Knochen, 800 g
3 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin

Für das Bohnen Panaché:

300 g Buschbohnen	200 g frische dicke Bohnen	50 g getrocknete Tomaten
50 g Pinienkerne	1 EL Butter	2 Zweige Bohnenkraut
Salz, Pfeffer		

Für die Kruste die gemischten Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit den Semmelbröseln und dem Eigelb mischen. Mit der Butter verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer Rolle formen, in Frischhalte eindrehen und durch kühlen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4 vorheizen).

Lammkarree parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Thymian- und Rosmarinzweig abspülen, trocken schütteln, zu dem Lamm in die Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10-12 Minuten rosa garen, herausnehmen und etwas ruhen lassen.

Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen und in Rauten schneiden. Die dicken Bohnen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen.

Die Tomaten fein würfeln, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Bohnen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter, Bohnenkraut, getrockneten Tomaten und Pinienkernen schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lamm in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl nachbraten, zum Schluss die Kräuterkruste in feinen Scheiben darauf legen und noch mal kurz im Ofen bei Oberhitze Farbe geben.

Das Lammkarree aufschneiden, mit etwas Meersalz bestreuen und auf den Bohnen anrichten.

Karlheinz Hauser am 23. Juni 2015