

Lamm-Filet mit Bohnen, Paprika-Würfeln und Thymian-Rahm

Für 2 Personen

2 Lammfilets, a 150 g	150 g Stangenbohnen	150 g dicke Bohnen, TK
150 g Keniabohnen	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	50 g Bohnenkraut
50 g durchwachsenen Speck	1 Muskatnuss	6 Zweige Thymian
2 Zweige Estragon	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Majoran
50 g Butter	200 ml Sahne	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Anschließend für circa zwanzig Minuten in den Backofen geben. Die Bohnen putzen. Die Keniabohnen und die breiten Bohnen in circa ein Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Bohnen in Salzwasser kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Paprika schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Die Sahne aufkochen und etwas reduzieren lassen. Den Thymian zupfen und fein hacken. Den Thymian, das Bohnenkraut, etwas geriebenen Muskat, Salz und Pfeffer zu der Sahne geben. Anschließend die Bohnen und die Paprikawürfel hineingeben und köcheln lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch abziehen, andrücken und zusammen mit den Kräutern und einem Schuss Olivenöl in die Pfanne geben. Das Lamm aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne schwenken. Anschließend den Lammrücken in Tranchen schneiden und auf Tellern anrichten. Das Bohnen-Paprika-Ragout neben dem Fleisch anrichten und servieren.

Nelson Müller am 16. September 2011