

Lamm-Rücken mit Artischocken-Bohnen-Ragout

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

600 g Lammrücken,	am Strang und pariert	Getrocknete Tomaten
100 ml Lammfond	50 ml Hojiblanca-Olivenöl	1 Zweig Thymian
3 EL Pankomehl	Salz	Pfeffer

Für das Ragout:

100 g Keniabohnen	100 g Haricot Coco Bohnen	50 g Feve-Bohnen
8 kl. junge Artischocken	4 getrocknete Tomaten	2 Schalotten
30 g Butter	200 ml Geflügelfond	1 Zweig Bohnenkraut
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	Weißwein
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für den Lammrücken:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Lammrücken waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Im vorgeheizten Ofen garen.

Lammfond in der Pfanne erwärmen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen und hacken. Fleisch kurz vor dem Servieren mit Lammfond, Pankomehl, Thyniannadeln, getrockneten Tomaten und Olivenöl durch die Pfanne ziehen und zum Teil als Kruste auf das Lamm geben.

Für das Ragout:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Artischocken schälen. Mit einem Parisienne-Löffel vorsichtig das Innere herauslösen, dann die Artischocken vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Artischocken darin anbraten. Bei mäßiger Hitze fertig garen.

Bohnenkraut, Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Bohnenkraut hacken. Rosmarin und Thymian zu den Artischocken geben.

Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Keniabohnen putzen und in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen und klein schneiden.

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Farblos in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Die eingeweichten Coco-Bohnen hinzufügen und nach und nach mit Geflügelfond und Weißwein auffüllen und so die Bohnen garen. Die Feve-Bohnen in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen. Die Coco-, Kenia- und Feve-Bohnen zusammen mit etwas Butter in einer Sauteuse erwärmen. Tomaten in Würfel schneiden und hinzugeben. Bohnen mit Bohnenkraut, Zucker, Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karlheinz Hauser am 26. März 2020