

Lamm-Filet mit dicken Bohnen und Tomaten-Jus

Für zwei Personen

Für das Lamm:

4 Lammfilets	$\frac{1}{2}$ Knolle junger Knoblauch	1 EL Butterschmalz
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für den Tomatenjus:

4 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Knolle junger Knoblauch	4 Zweige Basilikum
200 ml Gemüsesfond	4 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer

Für die Bohnen:

200 g dicke Bohnen, gepult	Bohnenkraut	4 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Lamm:

Die Lammfilets in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten braten, Knoblauch dazugeben und mitbraten lassen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, braun werden lassen und Fleisch dadurch ziehen.

Wenn Ihnen bei der braunen Butter die Butter zu heiß und dunkel geworden ist, einfach noch mehr Butter hinzugeben. Dann gelingt die braune Butter doch noch und Sie müssen nicht von vorne anfangen.

Für den Tomatenjus:

Knoblauch abziehen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten im Mixer pürieren und anschließend durch ein Passiertuch vorsichtig passieren. Den Tomatenfond zusammen mit dem Olivenöl auf ein Minimum einköcheln lassen.

Für die Bohnen:

Bohnen in Salzwasser blanchieren und mit einer Schaumkelle herausheben. Zum Schluss in den Tomatensud geben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und ebenfalls untermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten, gebratenen Knoblauch anlegen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Björn Freitag am 11. September 2020