

Lamm-Filet, Kartoffel-Mantel, Bohnen-Artischocken-Gemüse

Für 4 Personen

4 Artischocken	1 Zitrone	400 g grüne Bohnen
40 g getr. Tomaten in Öl	4 Schalotten	40 ml Olivenöl
100 ml Geflügelfond	0,5 Bund glatte Petersilie	2 große Kartoffeln, fest
8 Lammfilets	50 g Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	4 Zehen Knoblauch	Salz
Pfeffer		

Die Artischocken putzen und das Heu entfernen. Die Zitrone pressen. Die Artischockenböden in Spalten schneiden und mit Zitronensaft einreiben. Die Bohnen putzen und halbieren. Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin anbraten. Die Bohnen, Tomatenfilets und Schalotten zufügen und einige Minuten mit anbraten. Den Geflügelfond zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abzupfen, hacken und unter das Gemüse mischen. Die Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange dünne Fäden schneiden. Die Lammfilets darin einwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin von allen Seiten anbraten. Rosmarin, Thymian und den Knoblauch ungeschält zugeben. Bei milder Hitze rosa braten. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf Tellern anrichten und jeweils zwei Lammfilets daraufgeben.

Johann Lafer am 05. Februar 2011