

Lamm-Rücken im Ciabatta-Brotmantel mit Bohnen-Gemüse

Für 4 Portionen

100 g getrocknete Bohnenkerne	150 g breite Stangenbohnen	200 g Keniabohnen
200 g Saubohnen	150 g kl. gewürfeltes Lammfleisch	75 ml eiskalte Sahne
1 Ciabattabrot	4 Stücke vom Lammrücken, á 150g	50 g Butterschmalz
8 reife Kirschtomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	2 Bohnenkrautweige	Salz, Pfeffer
75 g Butter	150 ml kräftige Lammjus	

Getrocknete Bohnenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kerne in leicht kochendem Wasser in ca. 30 Minuten weich garen. Anschließend abgießen.

Stangenbohnen und Keniabohnen putzen und in Stücke schneiden.

Saubohnen aus der Schale pellen. Frische Bohnen in kochendem Salzwasser in etwa 5 Minuten bissfest blanchieren. Danach abschütten und in Eiswasser abschrecken.

Gewürfeltes Lammfleisch mit Sahne in einem Mixer zu einer glatten Farce pürieren. Vom Ciabattabrot der Länge nach 4 etwa 2-3mm dünne Scheiben auf einer Aufschnittmaschine herunterschneiden. Brotscheiben dünn mit der Lamm-Farce bestreichen.

Lammrückenstücke mit Salz, Pfeffer würzen, auf die bestrichenen Brotscheiben legen und darin einwickeln.

Ummantelte Lammrücken in heißem Butterschmalz langsam rundum goldbraun und knusprig braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch weitere 6-8 Minuten im 160°C heißen Ofen garen.

Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit halbierten Kirschtomaten und dem gezupften Bohnenkraut in heißem Olivenöl in einer breiten Pfanne kurz andünsten. Dann die gekochten weißen Bohnenkerne und die grünen Bohnen zufügen und mit andünsten. Dabei das Gemüse kräftig mit Salz, Pfeffer würzen.

Pfanne vom Herd ziehen, Butter unterschwenken.

Gebackene Lammrücken aus dem Ofen nehmen, mit einem Sägemesser halbieren und zusammen mit dem Bohnengemüse und etwas Lammjus auf Teller verteilen.

Dazu passt gut ein Kartoffelgratin.

Johann Lafer am 14. November 2024