

Karlheinz Hauser Montag, 14. Juni 2010

Lammkoteletts mit Zitronenthymiansauce auf dreierlei Bohnen, Rezept für 2 Personen

Zutaten:

50 g weiße getrocknete Bohnenkerne  
ca. 400 ml Geflügelfond  
1 Scheibe Speck (ca. 30 g)  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Bohnenkraut  
100 g grüne Bohnen  
etwas Salz  
100 g frische grüne Bohnenkerne  
1 Tomate  
1/2 Bund glatte Petersilie  
1/2 Bund Kerbel  
1 Schalotte  
20 g feine Speckwürfel  
6 Lammkoteletts  
etwas Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
2 EL Butter  
1 Bund Zitronenthymian  
150 ml Lammfond  
etwas Meersalz

Zubereitung

Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit Geflügelfond, einer Speckscheibe, Lorbeerblatt und 1 EL Olivenöl ca. 1 Stunde kochen. Dann einen Zweig Thymian und Bohnenkraut zugeben und die Bohnen noch ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Bohnen abgießen und den Bohnenfond auffangen.

Die grünen Bohnen putzen, in Salzwasser gar kochen. Abschütten, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die frischen Bohnenkerne ebenfalls in Salzwasser kochen, abschütten, in Eiswasser abschrecken und aus der Pelle drücken.

Die Tomate in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und die Filets in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schalotte schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Auf ein Blech oder einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen noch ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

Schalotte und Speckwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig anschwitzen, alle drei Sorten Bohnen zugeben und etwas von dem Bohnenfond zugeben. Kurz schwenken, bis die Bohnen heiß sind, dann 1 EL Olivenöl,

gehackte Kräuter sowie die Tomatenwürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blätter vom Zitronenthymian fein abzupfen und in einem Topf mit 1 EL Butter bei milder Hitze behutsam anschwitzen damit sich die Aromastoffe entfalten können, die Lammsauce zugeben und einmal kurz aufkochen lassen.

In die Tellermitte das Bohnengemüse geben und die Lammkoteletts darum herum anrichten. Die Sauce um den Teller träufeln und die Koteletts mit etwas Meersalz bestreuen.

Pro Portion: 813 kcal / 3401 kJ

16 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 59 g Fett