

Am Stück gebratene Lamm-Koteletts mit Bohnenpüree und Bohnen-Salsa

 happy-mahlzeit.com/2020/01/30/am-stueck-gebratene-lamm-koteletts-mit-bohnenpüree-und-bohnen-

Zutaten für 4 Personen

Für die Lamm-Koteletts:

- ca. 1,2 kg Lammkarree (Lammrückenstück mit freigelegten Rippenknochen)
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Bohnenkraut
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Für das Bohnenpüree:

- 250 g getrocknete weiße Bohnen, z.B. Cannellini-Bohnen
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Stiel Salbei
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 Liter Hühnerbrühe
- Fleur de Sel

Für die Bohnen-Salsa:

- 250 g grüne Bohnen
- jeweils 3–4 Stiele Bohnenkraut, Petersilie und Basilikum
- 40 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 1 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
- 1–2 TL Zitronensaft
- Fleur de Sel
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Am Vortag für das Bohnenpüree die Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und quellen lassen.

Am nächsten Tag die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Bohnen, Brühe und Kräuter dazugeben und zugedeckt alles etwa 1 Stunde kochen, bis die Bohnen weich sind. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.

Den Backofen auf 140°C vorheizen.

Das Lammkarree waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und den Fettrand mehrmals einritzen. Den Knoblauch schälen und leicht andrücken. Das Öl in einem Bräter oder einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Karree leicht mit Salz würzen, rundum bei starker Hitze anbraten, vom Herd nehmen und den Bräter mit Küchenpapier austupfen. Das Karree mit Pfeffer würzen und wieder in den Bräter legen. Mit dem Olivenöl beträufeln, Bohnenkraut und Knoblauch danebenlegen und das Fleisch im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten garen.

Für die Salsa die grünen Bohnen putzen, waschen, schräg in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest garen.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Kräuter, Tomaten, Olivenöl und Zitronenschale verrühren. Den Knoblauch schälen und im Ganzen dazugeben. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Die grünen Bohnen abgießen, abtropfen lassen und heiß mit dem Kräuter-Tomaten-Öl vermischen. Mit Fleur de Sel, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Lammkarree aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen.

Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei die Garflüssigkeit auffangen. Die Kräuter entfernen. Die Bohnen und so viel Flüssigkeit mit dem Stabmixer pürieren, dass ein cremiges Püree entsteht. Mit Fleur de Sel würzen und das restliche Olivenöl unterrühren.

Das Karree in einzelne Koteletts schneiden, mit dem Bohnenpüree und der Bohnen-Salsa anrichten und mit Fleur de Sel bestreuen.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule

Episode: Grundkurs Kotelett