

Grüne Bohnen mit Lammlachsen

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Kartoffel(n)
- » 200g Cocktailtomaten
- » 750g Bohnen (grün)
- » 2-3 Stiele Bohnenkraut
- » Salz & Pfeffer
- » 1-2 Schalotte(n)
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 4-5EL Öl
- » 3 Lammfilet
- » 250ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 150g Schlagsahne
- » 1-2EL Senf
- » 2EL heller Soßenbinder
- » 1 Prise Zucker

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden. Mit kaltem Wasser bedecken. Tomaten halbieren. Bohnen einmal durchschneiden, mit dem Bohnenkraut in wenig kochendem Salzwasser 15-20min garen.

2. Schalotten fein würfeln. Petersilie hacken. 2EL Öl erhitzen, Lammlachse darin unter Wenden 9-10min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und 5-10min ruhen lassen.

3. Schalotten im heißen Bratfett andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Senf unterrühren und kurz aufkochen. Soßenbinder einstreuen, nochmals kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gehackte Petersilie zufügen. Die Soße warm stellen.

4. Rest Öl erhitzen, Kartoffeln darin unter Wenden 5-6 min braten. Tomaten zufügen, kurz mitbraten. Bohnen abtropfen, Bohnenkraut entfernen. Bohnen zu den Kartoffeln geben, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soße über das Gemüse gießen. Lammlachse in Scheiben schneiden und darauf anrichten.

Nährwerte: 520kcal/E32g/F30g/KH30g pro Portion

angelegt am: 13.09.2002

Rezept-Nr: 137

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke