

KRÄUTER-LAMMKARREE MIT GRÜNEN BOHNEN & KARTOFFELSTAMPF

EIN ZARTER RÜCKEN KANN ENTZÜCKEN!



FÜR 4 PERSONEN

3 Scheiben Toastbrot
1 kleiner Rosmarinzweig
4-5 Thymianzweige
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
2 Lammkarrees (je 500 g)
2 Zwiebeln
800 g Kartoffeln
600 g grüne Bohnen
3/8 l trockener Rotwein
1 gestr. EL Speisestärke
1/8 l Milch
Muskatnuss
Öl zum Braten

SO EINFACH GEHT'S!

Die Kruste des Toasts entfernen und die Scheiben anschließend zerbröseln. Die Kräuter waschen, von den Stielen abzupfen und danach hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken, mit 3 EL Öl, den Kräutern sowie den Toastbröseln mischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Fleisch von etwaig vorhandenem Fett und Sehnen befreien.

Die Karrees abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit den Knochen nach unten in einen Bräter legen. Die Kräutermischung fest auf das Fleisch drücken. Die Zwiebeln schälen, würfeln und um das Fleisch herum im Bräter verteilen. Für 30 min bei 225°C Ober- und Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben.

Die Kartoffeln schälen und etwas kleiner schneiden. Im Salzwasser ca. 20 min kochen.

Die Bohnen waschen und putzen. Im Salzwasser ca. 10 min garen, anschließend das Wasser abgießen.

Das Lamm aus dem Ofen nehmen und in Alufolie einwickeln. Im ausgeschalteten, offenen Ofen ruhen lassen. Den Bratensatz mit Wein und ca. 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen lassen, für 2-3 min köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb geben. Stärke mit 2 EL Wasser verrühren und in die Soße rühren und für weitere 2-3 min köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Die Kartoffeln abgießen, die Milch dazugeben und alles zerstampfen. Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss zum Abschmecken nutzen.

KRÄUTERFRISCHER FLEISCHGENUSS!