

Lammkoteletts mit Butterbohnen

Côtes d'agneau et haricots verts



Zutaten für zwei Personen:

4-6 Lammkoteletts (aus dem Karree geschnitten)

2 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Sauce:

1/2 EL Zucker

30 ml Noilly Prat oder Marsala

200 ml Lammfond

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Butterbohnen:

400 g zarte Stangenbohnen

1/2 L Wasser

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Bohnenkraut (optional)

20 g Butter

1. Lammkoteletts aus dem Karree schneiden und sauber parieren. Leicht plattieren, soweit möglich.

2. Einige Stunden in Olivenöl mit viel Knoblauchscheiben marinieren.

3. Lammkoteletts wieder Zimmertemperatur annehmen lassen. In einer Grillpfanne auf jeder Seite nur kurz braten. Erst nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauce:

1. Zucker in etwas Wasser auflösen und in einem Topf oder einer Edelstahlpfanne vorsichtig karamellisieren. Mit Noilly Prat ablöschen.

2. Lammfond zugeben, stark einköcheln lassen.

3. Sahne zugeben und weiter einköcheln bis zur gewünschten Konsistenz. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butterbohnen:

1. Stangenbohnen waschen, putzen und entfädeln.

2. Wasser mit Salz, Bohnenkraut (optional) und Pfeffer in einem breiten Topf aufkochen.

3. Bohnen in ca. 15 Minuten weich kochen.

4. Die Bohnen mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Wasser abgießen, in den Topf etwas Butter geben und die Bohnen darin schwenken.

Hinweise:

Weitere Beilagenempfehlung: Pellkartoffeln.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 200 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, französisch, etwas teuer (wegen Lammkarree)

Rezept und Foto: Walter
Stand 10.01.2023