

# Ausgelöste Lammkoteletts auf Keniabohnen (für ein Flying Buffet)



## Zutaten für 10 Portionen:

10-20 (Stiel-)Lammkoteletts

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kräuter der Provence

400-500 g Keniabohnen

Kleine Kirschtomaten als  
Garnitur (optional)

## Sauce:

1 gestrichener EL Zucker

50 ml Noilly Prat oder Marsala

300 ml Lammfond oder leichte  
Gemüsebrühe

75-100 ml Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Bohnen putzen, auf gleiche Länge bringen und waschen. In reichlich Salzwasser 6-8 Minuten blanchieren. Garprobe machen.

2. Inzwischen Koteletts auslösen, sauber parieren. Fleisch zwischen Folie aus Gefrierbeuteln plattieren. Auf einer Seite mit wenig Salz und Pfeffer und mit Kräutern der Provence würzen.

3. Pfanne mit geschälter Knoblauchzehe ausreiben. Auf mittlere Hitze bringen, Olivenöl zugießen.

4. Fleischstücke kurz braten, zuerst auf der nicht gewürzten Seite. Nur einmal wenden, insgesamt höchstens 3 -4 min braten.

5. Kleine Schälchen im Backofen vorwärmen, Saucenspiegel angießen, Bohnen ausrichten und Lammstückchen darauf verteilen. Sofort servieren, die Bohnen werden schnell kalt.

## 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.

## Hinweise:

Ein anspruchsvolles Gericht. Eignet sich auch sehr gut als Zwischengericht bei Einladungen.

## Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 min, Partygerichte, Flying Buffet, Zwischengerichte, Fleisch, Lamm, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 20.01.2023