

Gebratene Lammfilets auf Prinzeßbohnen

Personenzahl	4
Zubereitungszeit:	30 min

Zutaten Lammfilet

Lammfilet	8 Stück
Olivenöl	30 ml
Rosmarinzweige	
Thymianzweige	
Knoblauchknolle	1/2
Schalotten ungeschält	2
Salz	
Pfeffer	

Zutaten Bohnen

Prinzeßbohnen geputzt	400g
durchwachsender Speck/gewürfelt	50g
Olivenöl	1 El
Salz	
Pfeffer	
Schalottenwürfel	2 El
gehackten Knoblauch	2 El
Tomaten, enthäutet, entkernt & in Spalten geschnitten	2
gehackte Petersilie	2 El

Zubereitung

1. Bohnen in kochendem, reichlich gesalzenem Wasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken.
2. Lammfilets im Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten. Rosmarin- Thymianzweige, Knoblauch und Schalotten dazugeben. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, Brattemperatur reduzieren und Filets ganz langsam gar braten.
3. Für die Bohnen Speck im Olivenöl anbraten, Schalotten und Knoblauch dazugeben, mitbraten. Bohnen dazugeben, mit Salz, Pfeffer würzen. Tomaten und Petersilie darunter rühren.
4. Lammfilets zusammen mit den Bohnen anrichten, mit kleinen Rosmarinzweigen garnieren.