

Lammrücken mit grünen Bohnen

Personenzahl	4
Zeit in Minuten	30

Zutaten	
Milchlammrücken	800 g
Rosmarin (oder getrocknete Rosmarinnadeln)	1 kl. Zweig
Knoblauchzehen	2
mittelscharfer Senf	1 EL
Salz	
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	
Öl	3 EL
Schalotte	1
Portwein	4 - 6 EL
	für die Bohnen:
grüne Bohnen	500 g
Bohnenkraut	
<u>Butter</u>	50 g
durchwachsener Speck	50 g
Zwiebel	1 kleine
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	
Salz	

Zubereitung

Das Fleisch beim Metzger auslösen lassen, und den Lammrücken in gleich großen Portionen braten.

Das Fleisch mit Rosmarin würzen, mit der zerdrückten Knoblauchzehe und dem Senf von allen Seiten einreiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Zwischenzeitlich den Backofen auf 225° C vorheizen und die Lammstücke in etwa 10 - 15 Minuten fertigbraten, herausnehmen und warm stellen.

In den Bratenfond die klein gewürfelte Zwiebel geben, kräftig braten lassen, mit dem Portwein ablöschen und Bratensatz loskochen. Kräftig weiterköcheln lassen, bis die Sauce sämig wird, anschließend durch ein Sieb passieren.

Bohnen putzen, waschen, in reichlich Salzwasser mit Bohnenkraut ca. 10 - 15 Minuten knackig kochen. Speck würfeln, Zwiebel in feine Ringe schneiden, die Butter in einem Topf zerlassen und Speck und Zwiebeln darin angehen lassen. Die abgetropften Bohnen dazugeben, durchschwenken und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und zusammen mit der Sauce und den Bohnen servieren.

Dazu passt Kartoffelgratin