

Lammfilet im Kartoffelmantel auf Bohnen-Artischocken-Gemüse

 happy-mahlzeit.com/2019/12/16/lammfilet-im-kartoffelmantel-auf-bohnen-artischocken-gemüse/

Zutaten für 4 Personen

Für das Lamm:

- 8 Lammfilets
- 4 Knoblauchzehen
- 2 große, feste Kartoffeln
- 50g Butterschmalz
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer

Für das Gemüse:

- 400g grüne Bohnen
- 4 Artischocken
- 4 Schalotten
- 40g getrocknete Tomaten in Öl
- 40ml Olivenöl
- 100ml Geflügelfond
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Artischocken putzen und das Heu entfernen. Die Zitrone auspressen. Die Artischockenböden in Spalten schneiden und mit Zitronensaft einreiben. Die Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin anbraten. Bohnen, Tomaten und Schalotten zufügen und einige Minuten mit anbraten. Den Geflügelfond zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abzupfen, hacken und unter das Gemüse mischen.

Die Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in lange, dünne Fäden schneiden. Die Lammfilets darin einwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin von allen Seiten anbraten. Rosmarin, Thymian und den Knoblauch

ungeschält zugeben. Bei milder Hitze rosa braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse auf Tellern anrichten und jeweils 2 Lammfilets daraufgeben.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 5.2.2011

Prominenter Gast: Mary Roos