



Bunter, sommerlicher Bohnen - Artischockensalat mit Lammfilet

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 6-8
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '6-8', 'yield' : " });
```

Südfrankreich lässt grüßen

Zutaten

- 8 Stück kleine Artischocken
- 500 g frische Stangenbohnen
- 500 g frische Strauchbohnen
- 100 g weiße Bohnen, in Salzwasser naturell gekocht
- 100 g rote Bohnen, in Salzwasser naturell gekocht
- 100 g rote Zwiebeln in Würfeln
- Etwas frisches Bohnenkraut
- 1 Bund Frühlingslauch
- 250 g Cocktail Tomaten
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- Etwas gehackte, krause Petersilie, frischen Majoran und Thymian
- 600 - 800 g schier parierter Lammrücken (geht auch mit Rinder oder Schweinefilet)
- Etwas Balsamico
- Etwas Olivenöl
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vinaigrette:

Schritt2

In einer ausreichend großen Salatschüssel aus Balsamico, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Olivenöl eine schmackhafte „Vinaigrette“ rühren.

Schritt3

Die Artischocken:

Schritt4

(Wegen der aggressiven Säure, bitte nur mit Einweghandschuhen arbeiten)

Schritt5

Den kleinen Artischocken den Boden abschneiden und das obere Drittel ebenfalls wegschneiden.

Schritt6

Anschließend die Blätter entfernen, abreißen und großzügig rund herum schälen, halbieren.

Schritt7

In Salzwasser „al dente“ blanchieren; zur Vinaigrette geben.

Schritt8

Ebenso die vorbereiteten roten Zwiebeln, den Knoblauch und die weissen und roten Bohnen.

Schritt9

Die grünen Bohnen waschen und putzen, ev. Fäden ziehen. Strauchbohnen auf gleiche Größe schneiden, die Stangenbohnen in 2 cm lange Rauten.

Schritt10

Beide in Salzwasser mit etwas Bohnenkraut „al dente“ blanchieren und ebenfalls zum Salat geben.

Schritt11

Der Frühlingslauch wird in dünne Ringe geschnitten, die Kirschtomaten ev. halbiert, geben dem Salat ein sommerlich, buntes Aussehen.

Schritt12

Alles mit der Vinaigrette anmachen, nachschmecken und mit den restlichen, gehackten Kräutern vollenden, durchziehen lassen.

Schritt13

Das Lammrückenfilet:

Schritt14

Gut mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Stielpfanne von allen Seiten mit frischen Kräutern und Knoblauch anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt15

Für ca. 20 - 25 min. in den auf 120° C vorgeheizten Backofen schieben und langsam Medium

herausbraten.

Schritt16

Anrichtevorschlag:

Schritt17

Den Salat portionsweise oder auf einer großen, dekorativen Platte oder Schüssel anrichten und das dünn aufgeschnittene Lammfleisch darüber verteilen.

Schritt18

Dazu reiche ich ein warmes Ciabatta oder Röstbrot mit Knoblauchöl.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** frisch, gesund, kräuter, lammeilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-sommerlicher-bohnen-artischockensalat-mit-lammeilet/>