

Gesottene Lammkeule, auf zweierlei Bohnen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Sicherlich nicht alltäglich, aber in dieser Kombination „so etwas von Istimmig und lecker“

Zutaten

- Für den Ansatz:
- 800 - 1000 g Lammfleisch aus der Keule zugeschnitten
- Etwas Suppengrün: Porrée, Sellerie und Möhren
- Salz, Pfeffer
- Für das Bohnengemüse:
- 600 g breite Stangenbohnen
- 60 g kleine, weiße Bohnenkerne
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- Etwas Bohnenkraut
- Die Senf-Kräutersoße.
- 2 - 3 El französischer Meaux Senf
- 1 - 2 El frische Kräuter wie:
- Majoran, Thymian, krauser Petersilie, Schnittlauch
- 1 Becher Crème fraîche
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Zunächst das Lammfleisch in kochendes Wasser geben, dass zuvor mit Salz, e Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Nelken und Suppengrün versetzt ist.

Schritt3

Die Herdplatte drosseln und Alles nur leicht 30 - 40 min. "simmern" lassen, hin und wieder abschäumen. Danach prüfen, nicht übergaren.

Schritt4

In der Zwischenzeit:

Schritt5

Die über Nacht eingeweichten, weißen Bohnen in Salzwasser mit etwas Bohnenkraut weich kochen, abschütten.

Schritt6

Die Stangenbohnen waschen und "fädeln" und schräg in 2 - 3cm lange Rauten schneiden. In Salzwasser mit etwas frischem Bohnenkraut ca. 5 - 6 min. "al dente " blanchieren, in Eiswasser abkühlen. Die kleinen Kirschtomaten in kochendem Wasser kurz eine halbe Minute brühen, in Eiswasser abkühlen, Schale entfernen.

Schritt7

Die Senf - Kräutersoße.

Schritt8

2 Schalotten in Würfel schneiden und in etwas Butter glasig anschwitzen, 2 El Mehl dazu geben, verrühren, etwas "ausschwitzen".

Schritt9

Mit der Lammbrühe und Crème fraiche auffüllen, glatt rühren und

Schritt10

ca. 10 min. auskochen, reduzieren lassen. Salzen, pfeffern und den Senf dazu gebe; nachschmecken.

Schritt11

Den gehackten Majoran, Thymian, Schnittlauch und Petersilie mit etwas kalter Butter verarbeiten. Mit dem " Zauberstab" untermixen, nicht mehr kochen lassen (So bleibt die grüne Farbe der Kräuter am besten erhalten)

Schritt12

Das Bohnengemüse:

Schritt13

2 weitere gewürfelte Schalotten in Butter glasig anschwitzen und zunächst die grünen Stangenbohnen dazugeben, 1 - 2 min. braten.

Schritt14

Erst dann folgen die weißen Bohnen, zusammen gut angehen lassen.

Schritt15

Zum guten Schluss die Kirschtomaten und gehackte Petersilie dazu geben.

Schritt16

Anrichtevorschlag:

Schritt17

Das aufgeschnittene Lammfleisch an dem bunten Bohnengemüse anrichten, Soße drum herum geben.

Rezeptart: Lammfleisch **Tags:** bohnen, lamm, senf

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gesottene-lammkeule-auf-zweierlei-bohnen/>