

Minutensteak vom Lamm mit Bäckerkartoffeln und leckerem Pfannengemüse



- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Steaks aus der Lammkeule geschnitten (Oberschale, große und kleine Nuss) gehören zu den teuersten Teilstücken der Keule, ja des ganzen Lamms.

Sie sind besonders zart und saftig und eignen sich hervorragend sowohl zum Kurzbraten als auch in der „schnellen Küche“, oder für einen besonderen Anlass. Darüber hinaus ist das Fleisch reich an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen.

Zutaten

- 8 Minutensteaks à 100 g
- 300 g Fadenböhnchen, geputzt, gefädelt, in Salzwasser blanchiert
- 12 gleichmäßig große Schalotten, geschält
- 2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Schälchen Kirschtomaten ohne Blüte
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt, mit Salz gerieben
- 1 Gläschen Brauner Lammfond aus dem Supermarkt
- 400 - 500 g Kartoffeln in dünnen Scheiben
- 2 El Pflanzenöl
- 1 - 2 El Butter
- 2 Stängel frisches Bohnenkraut
- Ev. etwas würzigen Bergkäse, gerieben
- Frischer Thymian, Majoran, Schnittlauch, Petersilie gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Aus den gehackten Kräutern, dem Pflanzenöl, dem Knoblauch und Pfeffer eine Marinade rühren und über den Minutensteaks verteilen - 1 - 2 Stunden marinieren.

Schritt2

Zunächst die Würfelzwiebeln in Butter anschwitzen und die Kartoffelscheiben kurz mit angehen lassen, salzen, pfeffern. In eine ausreichend große feuerfeste leeren und mit dem Lammfond übergießen. Für 30 - 35 min. bei 180 ° C auf der mittleren Schiene des Backofens garen. In den letzten 10 min. mit Bergkäse bestreuen und unter den Grillschlangen überbacken.

Schritt3

Die Böhnchen in Salzwasser mit dem Bohnenkraut „bissfest“ blanchieren und kalt abspülen, die Schalotten ebenfalls in Salzwasser 2 - 3 min.

Schritt4

In brauner Nussbutter zuerst die Schalotten 2 min. anbraten, für weitere 2 min. die Bohnen zufügen. Zuletzt die Kirschtomaten, alles salzen, pfeffern und mit Petersilie bestreuen. Mit den Minutensteaks servieren, Bäckerin Kartoffel extra reichen.

Rezeptart: Fleischgerichte, Lammfleisch, Schnelle Rezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/minutensteak-vom-lamm/>