

Schnelle Lammlachse mit Bohnen

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

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

Im Grunde müsste man dieses Gericht ohne jegliche Beilagen, sondern nur die Lammlachse zubereiten. Die Frage nach dem “Warum” ist da schon berechtigt, jedoch kann unter Garantie jeder diese Frage beantworten der bereits einmal ein Stück vom Lamm, rosa gebraten, genießen durfte. Der enorme und intensive Eigengeschmack des Lammfleischs ist herrlich. Wenn dann noch der fleischeigene Sud aus der Pfanne hinzukommt, gepaart mit etwas Salz, Pfeffer & Rosmarin, dann will man nichts anderes mehr.

Jedoch gibt es auch Menschen, die nicht nur Fleisch auf ihrem Teller sehen wollen, daher nehmen wir bei diesem Rezept ein lockeres Bohnengemüse als Beilage zum Lamm.

Zutaten

- 4 Lammlachsefilet oder Lammfilets à 150 g, küchenfertig
- 400 g junge, grüne Bohnen, geputzt, gefädelt
- 1 Stängel Bohnenkraut
- 150 g gleichmäßig kleine Schalotten
- 150 g kleine Kirschtomaten ohne Blüte
- 50 g geröstete, gehackte Mandeln
- 370 ml geröstete Paprika (1 Glas)
- 2-3 Stiele frischer Thymian
- 1-2 Knoblauchzehen gedrückt, nach eigenem Geschmack
- 1 El Butter
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Was ist eigentlich Lammlachse

Übrigens, wer sich fragt, was Lammlachse eigentlich ist: Damit werden die vom Lamm getreten Fleischteile bezeichnet, die am Lammrücken sitzen. Wenn man so will, ist es das Fleisch, welches sich an der Rippe bzw. am Kotelettstrang befindet.

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die vorbereiteten Bohnen in Salzwasser mit dem Bohnenkraut ca. 7-8 Minuten „bissfest“ blanchieren, abgießen, kalt abspülen, Bohnenkraut wieder entfernen.

Schritt2

Die Mandeln in einer Stielpfanne ohne Fett goldgelb rösten, grob hacken und mit dem gerösteten Paprika und dem Paprikafond fein pürieren.

Schritt3

Das Lammfleisch in heißem Pflanzenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten, Farbe nehmen lassen. Knoblauch und Thymian dazu geben, mit braten, salzen und pfeffern, weitere 3 Minuten bei kleiner Hitze, rosa-saftig zu Ende garen. Heraus nehmen und in Alufolie „ausruhen“ lassen

Schritt4

In einer Stielpfanne mit der braunen Butter die Schalotten 3-4 Minuten anschwenken, Farbe nehmen lassen. Die Bohnen dazu geben, weitere 2-3 Minuten braten, schmoren, zuletzt folgen die Kirschtomaten. Salzen, pfeffern und mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen.

Schritt5

Anrichtevorschlag

Die Lammlachse in dicke Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern mit dem Gemüse anrichten; den Mandel-Paprika Dip dazu reichen. Dazu schmecken gebratene Gnocchi, junge Kartoffeln oder auch ein schönes Kartoffel Gratin.

Rezeptart: Fleischgerichte, Lammfleisch **Tags:** lamm, lammlachse, lammfleisch, lammlachse

Zutaten: Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelle-lammlachse/>