



ORF extra

Lammkarree auf Bohnen-Paprika-Salat

ZUBEREITUNG: 60 MINUTEN

Für 4 Personen

3 rote Paprikaschoten
300 g grüne Bohnen
Salz
300 g Dicke-Bohnen-Kerne (auch Saubohnen genannt)
3 Knoblauchzehen
Saft von 1 Zitrone
2 EL Aceto balsamico
2 EL Ahornsirup
4 EL Traubenkernöl
4 EL natives Olivenöl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Lammkarrees, jeweils ca. 500 g
2 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
3 Thymianzweige
1 EL Butter

ZUBEREITUNG

Grill des Backofens auf 250 °C vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Stiele und Kerne entfernen. Die Paprikahälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und für 10–15 Minuten auf der zweiten Schiene von oben in den heißen Ofen schieben, bis die Paprikahaut schwarz wird und Blasen wirft. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Paprika abkühlen lassen.

Grüne Bohnen in einem Topf mit sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kalt abschrecken. Abtropfen lassen und mit den Fingern der Länge nach halbieren.

Dicke Bohnen im selben Kochwasser 2 Minuten blanchieren, dann auf ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Häutchen mit Daumen und Zeigefinger leicht öffnen und die Kerne vorsichtig herausdrücken, ohne sie dabei zu quetschen.

Haut der abgekühlten Paprikastücke mit einem kleinen Messer abziehen, Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.

Für das Dressing 1 Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Knoblauch mit Zitronensaft, Aceto balsamico, Ahornsirup, Traubenkernöl und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen und Paprika mit dem Dressing mischen und abschmecken.

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fettdeckel der Lammkarrees kreuzweise leicht einschneiden. Die Lammkarrees mit Salz und Pfeffer würzen. Neutrales Pflanzenöl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen, die Lammkarrees mit dem Fettdeckel in die Pfanne legen und 3 Minuten anbraten, dann aufstellen, die restlichen Knoblauchzehen leicht andrücken und mit dem Thymian zufügen. Die Pfanne für circa 17 Minuten in den heißen Ofen schieben, bis die Karrees eine Kerntemperatur von 60 °C erreicht haben.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Aluminiumfolie einschlagen und 5 Minuten ruhen lassen. Den Bratansatz mit etwas Wasser und 1 EL Butter aufkochen und durch ein Sieb passieren.

Zum Servieren Bohnensalat auf Teller verteilen, die Lammkarrées in einzelne Koteletts schneiden und daraufsetzen, den Bratansatz darüberträufeln.