

Mein ^{DAS} SCHNELLES GERICHT

Lammhüfte mit Speckbohnen

Zutaten:

Lammhüfte (2 Stück)
250 gr Kartoffeln
100 ml Milch
100 gr Butter
300 gr Prinzessbohnen
4 Scheiben Speck
Zwiebel, Knoblauch
200 ml Portwein
Paprika
Karotte
Zucker
Zitrone
Butter/ Öl
Kräuter
Salz & Pfeffer



Backofen: 190°C- 8 Min

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und mit Salz kochen. Das Lamm von Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Die beiden Enden der Bohnen abschneiden und im heißen Salzwasser blanchieren. Die Lammhüfte von beiden Seiten in einer heißen Pfanne mit Knoblauch und Rosmarin scharf anbraten. Dann beiseite stellen. Eine Zwiebel schälen und hacken. Das Lamm dann für circa acht Minuten bei 190 Grad im Ofen backen.

Die Bohnen in kaltem Wasser abschrecken und mit dem Speck ummanteln, sodass kleine Speck-Bohnen-Päckchen entstehen. Die Bohnen anschließend salzen und rundherum in der Pfanne anbraten. Kleine Karotten schälen und im Ganzen mit anbraten. Dann mit dem Lamm im Ofen backen.

Die Kartoffeln abgießen, mit Milch, Butter und Salz zu einem Brei zerstampfen. Eine halbe klein gehackte Zwiebel mit Öl und Salbeiblättern in einem Topf anbraten. Mit Portwein ablöschen, mit Zucker und etwas Zitronensaft und Zitronenschalen einköcheln. Das Lamm aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Für ein Chutney gehackten Schnittlauch und Paprikawürfel mit den geschmorten Zwiebeln sowie dem Knoblauch anbraten. Nur noch alle Komponenten miteinander anrichten und fertig!



FRANKEN
FERNSEHEN