



Lammrücken mit Bohnen und Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

400 g Bohnen (von den Enden befreit und in 2 cm breite Stücke geschnitten)
 500 g Kartoffeln (mehligkochend)
 180-200 g Lammrücken pro Person
 1 Handvoll frischer Schnittlauch (in dünne Ringe geschnitten)
 1 TL getrocknete Blüten (essbar)
 10 Cherrytomaten (geviertelt)

1 Knoblauchzehe (geschält und gepresst)
 3-5 EL Olivenöl
 1 Glas guter Senf
 1 Prise brauner Zucker
 1 Schalotte (geschält und in feine Würfel geschnitten)
 Salz und Fleur de Sel
 Balsamicocreame

Zubereitung:

1. Zuerst das Lammfleisch aus dem Kühlschrank nehmen und ausgepackt auf einem Teller auf Raumtemperatur bringen.
2. Einen großen Topf mit Wasser füllen, Salz hineingeben und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln währenddessen waschen. Anschließend ins kochende Wasser geben und so lange kochen, bis sie gar sind. Mit kaltem Wasser abschrecken und noch warm schälen. Die Kartoffeln behalten viel mehr Geschmack, wenn man sie erst nach dem Kochen schält. Hebt Euch etwa 50-100 ml Kochwasser auf, das gebt Ihr zu den geschälten Kartoffeln zusammen mit einem guten Schuss Olivenöl und etwas Fleur de Sel. Zerdrückt die Kartoffeln mit einer Gabel, sodass alles noch schön grob bleibt, es soll kein Püree werden.
3. Für die Bohnen einen kleinen Topf mit Wasser füllen, Salz hineingeben und zum Kochen bringen. Die Bohnen ins kochende Wasser geben und für etwa 10 bis 12 Minuten kochen lassen. Die Bohnen sind fertig, sobald sie noch bissfest sind, aber hier kann man ganz nach Geschmack



- variieren. Abgießen und beiseitestellen.
4. Für den Lammrücken eine große Pfanne erhitzen und erst dann etwas Olivenöl dazu. Dann das Fleisch in die Pfanne geben und von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten. Bevor das Fleisch in den Ofen kommt dick mit Senf bepinseln und in einer Mischung aus Schnittlauch und essbaren, getrockneten Blüten wälzen. Im Anschluss in eine ofenfeste Form geben und für etwa 10 bis 15 Minuten bei 80 °C Ober-/Unterhitze weitergaren.
 5. Während das Fleisch im Ofen gart, könnt Ihr Euch um die Bohnen kümmern. Eine kleine Pfanne mit etwa 2 EL Olivenöl erhitzen und die Hälfte des Knoblauchs und die Schalotte darin andünsten. Dann die Bohnen dazugeben und 3 bis 4 Minuten erhitzen.
 6. Die Cherrytomaten in einer Schüssel mit dem restlichen Knoblauch, 1 EL Olivenöl und dem braunen Zucker mischen. Dann gebt Ihr sie in die Pfanne, in der Ihr auch das Lamm gebraten habt und fügt 1 bis 2 EL Wasser hinzu. Bei niedriger Temperatur etwas erwärmen, sodass die Tomaten noch Biss haben.
 7. Sobald alles fertig ist, nehmt Ihr das Fleisch aus dem Ofen und schneidet es in dünne Scheiben und serviert es zusammen mit Bohnen, Tomaten und Kartoffeln. Serviertipp: Mit guter Balsamico-Creme verfeinern.