



Lammfilet mit gerollten Bohnen zu Honig-Kartoffeln an Soße mit Rosmarin



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Lammfilets	600 g
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Salz	
Öl	2 EL
Prinzessbohnen im Speckmantel	400 g
Rosmarin, frisch	10 g
Schalotten	4 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	2 EL
Rotwein, trocken	300 ml
Speisestärke	2 EL
Honig	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Lammfilet auftauen, waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Drillinge in einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und ca. 20 Min. weich garen.
2. Inzwischen Ofen auf 65 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Bohnenröllchen rundherum ca. 2–3 Min. anbraten. Anschließend Bohnenröllchen auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen erwärmen. Pfanne nicht säubern.
3. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Lammfilet kräftig salzen. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Filets darin rundherum ca. 2–4 Min. anbraten. Anschließend kräftig pfeffern und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.
5. 1 EL Butter, Schalotten und Rosmarin zum Bratensatz in die Pfanne geben und ca. 1–2 Min. anbraten. Mit Rotwein ablöschen und auf mittlerer Stufe aufkochen. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden.

6. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Kartoffeln zugeben und mit Honig ca. 2 Min. karamellisieren.

7. 1 EL Butter unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammfilet, Bohnen-Röllchen und Honig-Kartoffeln auf Tellern anrichten. Mit Rosmarinsoße garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	622 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	24 g