



Lammfilet mit Speckbohnen und Kartoffel-Gratin

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Lammfilets	600 g
Salz	
Buschbohnen	400 g
Champignons, braun	250 g
Thymian, frisch	10 g
Rosmarin, frisch	5 g
Zitronen	1 St.
Kartoffelgratin	400 g
Bacon	100 g
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 EL
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Gemüsebrühe	50 ml
Rotwein, trocken	100 ml
Schlagsahne	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lammfilets waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.
2. Bohnen waschen, Enden abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Pilze ggf. mit Küchentuch säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Rosmarin waschen. Zitrone heiß abwaschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben.
3. Kartoffelgratin auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Backofen ca. 20 Min. garen. Inzwischen Baconscheiben nebeneinander ausbreiten, jeweils 12–15 Bohnen daraufgeben und fest zusammenrollen. Anschließend zum Gratin in den Ofen geben und ca. 10–15 Min. garen, bis der Bacon kross ist.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze mit Thymian ca. 3–4 Min. anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
5. Lammfilet kräftig salzen. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Filets darin rundherum ca. 2–4 Min. anbraten. Anschließend kräftig pfeffern und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

6. Inzwischen in der Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Mehl ca. 2–3 Min. anbraten, bis es beginnt leicht braun zu werden. Mit Gemüsebrühe, Rotwein und Sahne ablöschen, glatt rühren, Rosmarin zugeben und ca. 2–3 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

7. Lammfilets leicht schräg halbieren und auf Teller anrichten. Filets, Speckbohnen, Kartoffelgratin und Soße auf Teller anrichten, mit Pilzen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Lammfilet sollte nur ganz kurz gebraten werden. Das Fleisch ist sehr mager und wird bei langen Garzeiten trocken und zäh.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	634 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	45 g