

Lammfilet mit Prinzessbohnen

Filet mignon d'agneau aux haricots



Zutaten für zwei Personen:

2 Lammfilets à ca. 80 g

Mehl zum Bestäuben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 EL Olivenöl

50 ml Weißwein

75 ml Gemüsebrühe

30 g Mascarpone

120 g Kirschtomaten (6-10 Stück)

Prinzessbohnen:

180 g Prinzessbohnen (netto)

2 TL Salz

1. Lammfilets sauber parieren, falls nicht schon geschehen. Leicht mehlieren und salzen.

2. In einer beschichteten Pfanne in 1/2 EL Olivenöl bei etwas größerer Hitze auf jeder Seite 1 Minute braten, dann in Alufolie ruhen lassen.

3. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, gewaschene Kirschtomaten zugeben und etwas einköcheln. Gemüsebrühe und Mascarpone zugeben und das Ganze köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und die Kirschtomaten anfangen aufzuplatzen.

4. Teller vorwärmen, Saucenspiegel angießen, Lammfilets und Bohnen anrichten, mit den gebratenen Kirschtomaten garnieren.

Prinzessbohnen:

1. Die Enden der Bohnen abschneiden. Waschen.

2. In reichlich Salzwasser ca. 6-7 Minuten blanchieren. Ganz kurz kalt abspülen und abtropfen lassen.

Hinweise:

Etwas teurer.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Lamm, französisch, ca. 320 kcal pro Portion

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023