



# Bunter, sommerlicher Bohnen - Artischockensalat mit Lammfilet

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 6-8
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '6-8', 'yield' : " });
```

Südfrankreich lässt grüßen

## Zutaten

- 8 Stück kleine Artischocken
- 500 g frische Stangenbohnen
- 500 g frische Strauchbohnen
- 100 g weiße Bohnen, in Salzwasser naturell gekocht
- 100 g rote Bohnen, in Salzwasser naturell gekocht
- 100 g rote Zwiebeln in Würfeln
- Etwas frisches Bohnenkraut
- 1 Bund Frühlingslauch
- 250 g Cocktail Tomaten
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- Etwas gehackte, krause Petersilie, frischen Majoran und Thymian
- 600 - 800 g schier parierter Lammrücken (geht auch mit Rinder oder Schweinefilet)
- Etwas Balsamico
- Etwas Olivenöl
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vinaigrette:

### Schritt2

In einer ausreichend großen Salatschüssel aus Balsamico, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Olivenöl eine schmackhafte „Vinaigrette“ rühren.

### **Schritt3**

Die Artischocken:

### **Schritt4**

(Wegen der aggressiven Säure, bitte nur mit Einweghandschuhen arbeiten)

### **Schritt5**

Den kleinen Artischocken den Boden abschneiden und das obere Drittel ebenfalls wegschneiden.

### **Schritt6**

Anschließend die Blätter entfernen, abreißen und großzügig rund herum schälen, halbieren.

### **Schritt7**

In Salzwasser „al dente“ blanchieren; zur Vinaigrette geben.

### **Schritt8**

Ebenso die vorbereiteten roten Zwiebeln, den Knoblauch und die weissen und roten Bohnen.

### **Schritt9**

Die grünen Bohnen waschen und putzen, ev. Fäden ziehen. Strauchbohnen auf gleiche Größe schneiden, die Stangenbohnen in 2 cm lange Rauten.

### **Schritt10**

Beide in Salzwasser mit etwas Bohnenkraut „al dente“ blanchieren und ebenfalls zum Salat geben.

### **Schritt11**

Der Frühlingslauch wird in dünne Ringe geschnitten, die Kirschtomaten ev. halbiert, geben dem Salat ein sommerlich, buntes Aussehen.

### **Schritt12**

Alles mit der Vinaigrette anmachen, nachschmecken und mit den restlichen, gehackten Kräutern vollenden, durchziehen lassen.

### **Schritt13**

Das Lammrückenfilet:

### **Schritt14**

Gut mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Stielpfanne von allen Seiten mit frischen Kräutern und Knoblauch anbraten, Farbe nehmen lassen.

### **Schritt15**

Für ca. 20 - 25 min. in den auf 120° C vorgeheizten Backofen schieben und langsam Medium

herausbraten.

### **Schritt16**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt17**

Den Salat portionsweise oder auf einer großen, dekorativen Platte oder Schüssel anrichten und das dünn aufgeschnittene Lammfleisch darüber verteilen.

### **Schritt18**

Dazu reiche ich ein warmes Ciabatta oder Röstbrot mit Knoblauchöl.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen **Tags:** frisch, gesund, kräuter, lammeilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-sommerlicher-bohnen-artischockensalat-mit-lammeilet/>