

# Gesottene Lammkeule, auf zweierlei Bohnen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Sicherlich nicht alltäglich, aber in dieser Kombination „so etwas von Istimmig und lecker“

## Zutaten

- Für den Ansatz:
- 800 - 1000 g Lammfleisch aus der Keule zugeschnitten
- Etwas Suppengrün: Porrée, Sellerie und Möhren
- Salz, Pfeffer
- Für das Bohnengemüse:
- 600 g breite Stangenbohnen
- 60 g kleine, weiße Bohnenkerne
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- Etwas Bohnenkraut
- Die Senf-Kräutersoße.
- 2 - 3 El französischer Meaux Senf
- 1 - 2 El frische Kräuter wie:
- Majoran, Thymian, krauser Petersilie, Schnittlauch
- 1 Becher Crème fraîche
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Zunächst das Lammfleisch in kochendes Wasser geben, dass zuvor mit Salz, e Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Nelken und Suppengrün versetzt ist.

### **Schritt3**

Die Herdplatte drosseln und Alles nur leicht 30 - 40 min. "simmern" lassen, hin und wieder abschäumen. Danach prüfen, nicht übergaren.

### **Schritt4**

In der Zwischenzeit:

### **Schritt5**

Die über Nacht eingeweichten, weißen Bohnen in Salzwasser mit etwas Bohnenkraut weich kochen, abschütten.

### **Schritt6**

Die Stangenbohnen waschen und "fädeln" und schräg in 2 - 3cm lange Rauten schneiden. In Salzwasser mit etwas frischem Bohnenkraut ca. 5 - 6 min. "al dente " blanchieren, in Eiswasser abkühlen. Die kleinen Kirschtomaten in kochendem Wasser kurz eine halbe Minute brühen, in Eiswasser abkühlen, Schale entfernen.

### **Schritt7**

Die Senf - Kräutersoße.

### **Schritt8**

2 Schalotten in Würfel schneiden und in etwas Butter glasig anschwitzen, 2 El Mehl dazu geben, verrühren, etwas "ausschwitzen".

### **Schritt9**

Mit der Lammbrühe und Crème fraiche auffüllen, glatt rühren und

### **Schritt10**

ca. 10 min. auskochen, reduzieren lassen. Salzen, pfeffern und den Senf dazu gebe; nachschmecken.

### **Schritt11**

Den gehackten Majoran, Thymian, Schnittlauch und Petersilie mit etwas kalter Butter verarbeiten. Mit dem " Zauberstab" untermixen, nicht mehr kochen lassen (So bleibt die grüne Farbe der Kräuter am besten erhalten)

### **Schritt12**

Das Bohnengemüse:

### **Schritt13**

2 weitere gewürfelte Schalotten in Butter glasig anschwitzen und zunächst die grünen Stangenbohnen dazugeben, 1 - 2 min. braten.

#### **Schritt14**

Erst dann folgen die weißen Bohnen, zusammen gut angehen lassen.

#### **Schritt15**

Zum guten Schluss die Kirschtomaten und gehackte Petersilie dazu geben.

#### **Schritt16**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt17**

Das aufgeschnittene Lammfleisch an dem bunten Bohnengemüse anrichten, Soße drum herum geben.

**Rezeptart:** Lammfleisch **Tags:** bohnen, lamm, senf

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gesottene-lammkeule-auf-zweierlei-bohnen/>