



Lammsteaks „mediterran“, Bohnen-Tomatengemüse

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Die kurz gebratene Variante, farbenfroh und lecker.

Zutaten

- 800 g Lammsteaks aus der Oberschale oder großen Nuss geschnitten
- (80 - 100g schwer, 2 Stück pro Person)
- Für die Marinade:
- 2 El frischer, gehackter Rosmarin, Thymian, Majoran und Knoblauch
- 2 Schalotten
- 200 ml gutes Rapsöl
- Für das Bohnen - Tomatengemüse .
- 800 g breite Stangenbohnen
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 12 gleichmäßige Schalotten
- Für die Rosmarin Kartoffeln:
- 800g gleichmäßig kleine Kartoffeln / Drillinge
- Etwas gutes Olivenöl
- 2 - 3 El gehackter Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten :

Schritt2

Die Vorbereitungen.

Schritt3

Zunächst die Lammsteaks in der Marinade einlegen; in eine Gefriertüte geben, am Tag vorher erledigen.

Schritt4

Die Stangenbohnen putzen - fäden und in 2 - 3 cm große Rauten schneiden. In Salzwasser mit etwas frischem Bohnenkraut, "bissfest " blanchieren. In kaltem oder Eiswasser abschrecken..

Schritt5

Die Kirschtomaten in kochendem Wasser kurz ca.eine viertel Minute brühen und in kaltem oder Eiswasser abschrecken, abziehen, die Blüte heraus schneiden..

Schritt6

Die Drillinge herkömmlich mit Kümmel nur 7 - 8 min. kochen.

Schritt7

Erkalten lassen, nicht pellen und in der Länge halbieren.

Schritt8

Mit gehacktem Rosmarin, Salz und Pfeffer gewürzt, goldgelb in Olivenöl braten.

Schritt9

Das Bohnen - Tomatengemüse:

Schritt10

Die Schalotten hacken, in brauner Butter anschwitzen.

Schritt11

Die blanchierten Bohnen dazu geben, salzen, pfeffern, 2 - 3 min. braten und ganz zuletzt die Kirschtomaten dazu geben. Weitere 2 - 3 min. braten, Farbe nehmen lassen.

Schritt12

Die Lammsteaks.

Schritt13

Aus dem Kräuteröl nehmen, ablaufen lassen, salzen, pfeffern und in dem Kräuteröl kurz und auf beiden Seiten, heiß anbraten.

Schritt14

Die Pfanne zeitig zurückziehen und die Steaks in der noch heißen Pfanne ausruhen lassen, zu Ende garen. Keinesfalls übergaren, sondern rosa halten.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Die Lammsteaks auf dem bunten Bohnen - Tomatengemüse anrichten, Die krossen Rosmarin Kartoffeln dazu reichen.

Rezeptart: Lammfleisch **Tags:** bunt, einfach, gesund, kräuter, kurz gebraten, schnell

Zutaten: Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammsteaks-mediterran-bohnen-tomatengemuese/>