

LAMMKARREE VOM GRILL

BOHNEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 350 g Müller's Mühle Wachtelbohnen
- * 1,2 kg küchenfertiges Lammkarree

Für die Marinade:

- * 1 Zwiebel
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * 2-3 Tomaten
- * 2 Zweige Rosmarin
- * 2 Zweige Thymian
- * 2 EL Dijonsenf
- * 500 ml Rotwein
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle
- * 1 Prise Cayennepfeffer

Außerdem:

- * 1 Zwiebel
- * 250 g Staudensellerie
- * 4 Tomaten
- * 1 rote Paprikaschote
- * 2 Knoblauchzehen
- * 50 ml Rotweinessig
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Zucker
- * 75 ml Olivenöl

Produktempfehlungen



WACHTELBOHNEN

Zubereitungen

Die Bohnen über Nacht einweichen, abgießen, gut abtropfen lassen und in ungesalzenem Wasser ca. 50 Minuten weich kochen, abgießen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Das küchenfertige Lammkarree unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und ebenfalls in eine Schüssel geben. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln, die Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Den Rosmarin und den Thymian verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Mit dem Knoblauch, den Zwiebeln und den Tomaten in eine Schüssel geben. Den Dijonsenf und den Rotwein angießen und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

Die Marinade mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, gleichmäßig über dem Lammkarree verteilen und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen, die Knochen mit Alufolie umwickeln und anschließend auf dem Grill oder im Backofengrill je nach Geschmack medium

oder durch garen.

Während der Garzeit öfter mit der Marinade bestreichen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, den Staudensellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Mit den enthäuteten, entkernten und in Würfel geschnittenen Tomaten zu den Bohnen geben. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen, gut abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Beides unter den Salat heben. Den Rotweinessig mit der Gemüsebrühe und dem Zucker in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, das Olivenöl einrühren. Das Basilikum verlesen, waschen, zerpfücken, mit dem Dressing vorsichtig unter den Salat heben.