

Dreierlei Bohnen al Pesto mit gegrillten Lamm-Koteletts

Für 4 Personen

Pesto Gemüse:

4 Bund Basilikum	2 Zehen Knoblauch	100 g Pinienkerne
100 ml Olivenöl	30 g Parmesan	50 g Pecorino
1 Zitrone, unbehandelt	1 Orange, unbehandelt	Braune Butter
Salz	Pfeffer	

Lammkoteletts:

10 Lammkoteletts	1 Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer
0,5 Schote Vanille	20 g Butter	Olivenöl
Chili	Meersalz	

Dreierlei Bohnen:

300 g Riesenbohnen, weiß	300 g Bohnen, grün	200 g Bohnen, breit
60 ml Gemüsebrühe	20 g Butter	Pfeffer
Salz	Cayennepfeffer	Bohnenkraut

Pesto Gemüse:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Basilikumblätter mit Knoblauch pürieren, dabei das Olivenöl langsam dazugießen. Parmesankäse und Pecorino-Käse reiben und dazu geben. Etwas Schale der Zitrone und der Orange abreiben. Den Zitronen- und Orangenabrieb und etwas braune Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die ganzen Pinienkerne dazugeben.

Lammkoteletts:

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Lammkoteletts kurz und scharf in wenig Olivenöl anbraten und im Backofen circa zehn bis 15 Minuten ziehen lassen. Die Lammkoteletts anschließend in einer heißen Pfanne mit Butter, Knoblauch, Vanilleschote, Chili und Ingwer schwenken und mit Meersalz würzen.

Dreierlei Bohnen:

Die Bohnen auf einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die breiten Bohnen schräg in ein bis zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. Die grünen Bohnen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden und nacheinander in Salzwasser fast weich blanchieren. Die Bohnen in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. In einer Pfanne die Gemüsebrühe mit allen Bohnensorten erhitzen. Die Butter hinein schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Cayennepfeffer würzen. Die Bohnen auf Tellern anrichten und mit Pesto beträufeln. Die Lammkoteletts darauf legen und auch mit etwas Pesto beträufeln.

Alfons Schuhbeck / Waldhüter am 27. Juni 2008