

Rosa gebratene Lammhüfte mit Kartoffelstampf und weißen Bohnen

🕒 45 Min.

Original
Fleisch



FÜR 2

ZUTATEN

- 1** Zwiebel, rot
2 Tomaten
 (B) **2 EL** Olivenöl
 (B) Salz, Pfeffer, Zucker
ca. 500 g Kartoffeln, mehlig
 (B) **1 EL** Öl
4 x ca. 60 g Lammhüfte
 (B) **2 EL** Butter
425 ml weiße Bohnen
100 ml Sahne*
10 g Basilikum
2,5 g Thymian
 (B) **100 ml** Milch
 (B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

UTENSILIEN

2 kleine Töpfe, mittlerer Topf, Pfanne, Auflaufform, Kartoffelstampfer/Gabel

NÄHRWERTANGABEN	je 100 g
Brennwert:	105 kcal 439 kJ
Fett:	5,8 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,4 g
Kohlenhydrate:	7,7 g
davon Zucker:	1,6 g
Eiweiß:	5,4 g
Salz:	0,1 g

ALLERGENE

Milch

ZUBEREITUNG

1 Ofen auf 150° C (Umluft) vorheizen. Indes **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tomaten** waschen, Strünke entfernen, jeweils halbieren und das Kerngehäuse entfernen. **Tomatenhälften** nochmals halbieren, in ca. 0,5 cm feine Streifen schneiden und anschließend fein würfeln.

2 **2 EL** **Olivenöl** im 1. kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und **Zwiebelwürfel** mit **1 TL** **Zucker** ca. 5–6 Min. leicht karamellisieren. Danach **Tomatenwürfel** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf niedriger Stufe bis zum Anrichten leicht simmern.

3 Inzwischen **Kartoffeln** waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Im mittleren Topf mit **Salzwasser** (ca. 1 l) bedecken und zugedeckt ca. 15–18 Min. auf mittlerer Stufe weich köcheln.

4 **1 EL** **Öl** in der Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Indes **Lammhüftsteaks** waschen, trocken tupfen und **salzen**. **Fleisch** ca. 2–3 Min. von beiden Seiten anbraten und anschließend in der Auflaufform ca. 6–8 Min. im Ofen backen.

5 Im 2. kleinen Topf **1 EL Butter** auf mittlerer Stufe erhitzen, **weiße Bohnen** zugeben und ca. 2 Min. braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, mit **100 ml Sahne*** ablöschen und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Indes **Basilikum** und **Thymian** waschen, trocken schütteln und **Basilikumblätter** klein zupfen. **Thymianblätter** vom Stiel streifen und fein hacken.

6 **Kartoffeln** abgießen. **100 ml Milch**, **1 EL Butter**, gehackten **Thymian** und etwas **Salz** zugeben und mit einem Kartoffelstampfer (oder einer Gabel) zu Püree verarbeiten. **Bohnen** mit **Basilikum** verfeinern, mit **Kartoffelpüree** und **Lammhüfte** auf Tellern anrichten und mit **geschmorten Tomaten** verfeinern.

Guten Appetit!

INFO

Durch das scharfe Anbraten des Fleisches schließen sich die Poren und es kann kaum Wasser austreten. Das anschließende Garen bei recht niedriger Temperatur lässt das Fleisch besonders zart und saftig werden.

Du findest das Gericht lecker? Dann mach' ein Foto und teile es auf:



#kochzauberfood

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.