

Lammsteak mit Senfkruste auf Knoblauchsoße mit Bohnenbündchen und Kartoffelgratin

<p>Zutaten für das Lammsteak: 2 Päckchen Lammsteak gefroren Öl 12 EL Semmelbrösel 1/2 Glas Senf 75g Butter Salz & Pfeffer</p> <p>Zutaten für den Kartoffelgratin: 750g. rohe kartoffeln 250ml Sahne 250ml Milch 100g geriebenen Käse (Gauda oder Emmentaler) 1 Knoblauchzehe Etwas Butter Salz und Pfeffer</p>	<p>Zutaten für die Bohnen: 1 Päckchen Frühstücksspeck bacon 100g 1 mal Beutel/Päckchen frische Bohnen Salz & Pfeffer 25g Butter</p> <p>Zutaten für die Soße: 2 Knoblauchzehen 25g Butter 1 Päckchen Bechermehlsoße 300g</p>									
		<table border="1"> <tr> <td style="padding: 2px;">4</td> <td style="padding: 2px;">Personen</td> <td style="padding: 2px;">90</td> <td style="padding: 2px;">Minuten</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">3,80</td> <td style="padding: 2px;">Euro pro Person</td> <td colspan="2" style="padding: 2px;">Kräftiger Rotwein</td> </tr> </table>	4	Personen	90	Minuten	3,80	Euro pro Person	Kräftiger Rotwein	
4	Personen	90	Minuten							
3,80	Euro pro Person	Kräftiger Rotwein								
		<p>Vorbereitungen: Die Lammsteaks im Kühlschrank auftauen</p>								

Die Zubereitung:

Das Kartoffelgratin:

- Die Kartoffeln waschen, trocknen und schälen.
- Die Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.
- Den Ofen auf 220 °C vorheizen.
- Den Käse reiben.
- Die Knoblauchzehe schälen und halbieren.
- Eine große Auflaufform mit dem Knoblauch ausreiben..
- Mit einem Pinsel die Auflaufform innen mit Butter bestreichen.
- Nun die Kartoffelscheiben schichtweise in die Auflaufform geben.
- Nach jeder Schicht mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Leicht mit Käse bestreuen. Etwas Käse aufheben.
- Die Höhe der geschichteten Kartoffeln sollte nicht über 3cm überschreiten.
- Die Sahne mit der Milch verquirlen.
- Die Flüssigkeit über die Kartoffeln gießen. Die Kartoffeln sollten vollständig mit der Sahne/Milch bedeckt sein.
- Den restlichen Käse über die Kartoffeln streuen.
- Die Auflaufform in den Ofen geben und 50-60 Minuten backen/gratinieren.

Das Lammsteak:

- Die Semmelbrösel, Senf und Butter mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer zu einer Masse verarbeiten und kalt stellen.
- Das Lamm aus der Folie nehmen und abtupfen.
- Das Öl in der Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen.
- Das Fleisch von beiden Seite etwa 2-3 Minuten braten.
- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben.
- Die Senfmasse auf den Steaks verteilen.
- 15 Minuten bevor das Kartoffelgratin fertig ist, die Steaks in eine feuerfeste Form geben und in den Backofen zum Kartoffelgratin dazu stellen.
- Die Steaks so lange im Backofen lassen, bis die Senfkruste goldbraun wird (etwa 10-15 Minuten)
- Gratin und Lamm sollten etwa gleichzeitig fertig sein.

Die Bohnenbündchen:

- Salzwasser in einen kleinen Topf zum kochen bringen und die Temperatur etwas runter drehen.
- Die frischen Bohnen waschen und an den Enden abschneiden.
- Die Bohnen in den Topf geben und 5 Minuten ziehen lassen.
- Eine Schüssel mit eiskaltem Wasser richten.
- Die Bohnen aus dem Wasser nehmen und kurz in das kalte Wasser geben.
- Nachdem die Bohnen ausgekühlt sind, aus dem Wasser nehmen und auf ein Küchentuch legen.
- Nachdem die Bohnen nun abgetrocknet sind, die Bohnen zu kleinen Bündchen zusammen legen und mit jeweils einer Scheibe Frühstücksspeck umwickeln.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5-10 Minuten bevor das Gratin fertig ist, die Butter in einer Pfanne zum schmelzen bringen und die Bohnenbündchen bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Knoblauchsoße:

- Etwa 15 Minuten bevor das Gratin fertig ist die Knoblauchzehen schälen und der Länge nach halbieren.
- Den grünen Keim in der Mitte der Zehe entfernen. (macht den Knoblauch bitter)
- Den Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden.
- Die Butter in einem kleinen Topfchen zerlaufen lassen.
- Den Knoblauch in der Butter kurz glasig dünsten.
- Die Bechermehlsoße dazu geben und unter gelegentlichen umrühren erwärmen.

Das Anrichten:

- Das Kartoffelgratin aus den Ofen nehmen und auf den Tellern Portionsweise verteilen. (Achtung, die Gratinform ist sehr heiß!!!)
- Die Bohnenbündchen neben das Gratin legen.
- Etwas Knoblauchsoße auf den Teller geben.
- Das Lamm auf die Soße geben.

Guten Appetit !!!

Tip:

- Je nach Jahreszeit bekommt man beim Aldi keine frischen Bohnen. In diesem Fall ein Glas/Dose Brechbohnen kaufen.
 - Zwiebelwürfel und Speckwürfel zusammen mit etwas Öl in einem Topf anbraten.
 - Die Bohne abgießen und in den Topf dazu geben.

- Unter gelegentlichen rühren 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Urlaub im Schwarzwald ?
www.schwarzwald-lastminute.com