

**Lammsteak mit Senfkruste
auf Knoblauchsoße
mit Bohnenbündchen und Kartoffelgratin**



4 Personen
3,80 € pro Person
90 Minuten
Kräftiger Rotwein

Vorbereitungen:

Die Lammsteaks im Kühlschrank auftauen

Zutaten für das Lammsteak:

2 Päckchen Lammsteak gefroren
Öl
12 EL Semmelbrösel
1/2 Glas Senf
75g Butter
Salz & Pfeffer

Zutaten für den Kartoffelgratin:

750g. rohe Kartoffeln

250ml Sahne
250ml Milch
100g geriebenen Käse (Gauda oder Emmentaler)
1 Knoblauchzehe
Etwas Butter
Salz und Pfeffer

Zutaten für die Bohnen:

1 Päckchen Frühstücksspeck bacon 100g
1 mal Beutel/Päckchen frische Bohnen
Salz & Pfeffer
25g Butter

Zutaten für die Soße:

2 Knoblauchzehen
25g Butter
1 Päckchen Bechermehlsoße 300g

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 dem 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.