

„KOCH DICH FIT!“

ZWISCHEN SCHLEMMEN UND TRIMMEN

Helmut Gote: Der „Chefkoch“ des WDR verrät seine Lieblings-Rezepte

Lammrücken mit grünen Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

600 g Rückenfilets vom Lamm
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
500 g grüne Bohnen
15 Blätter frischer Estragon
1/2 TL Pimentpulver
0,2 l Sahne
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Lammfleisch in kurze längliche Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Die Bohnen waschen und putzen, gut fünf Minuten in gesalzenem Wasser gar kochen, aber noch mit etwas Biss. Abgießen und in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Das Fleisch in einem Bräter von allen Seiten sehr heiß und sehr schnell anbraten, dabei etwas salzen und pfeffern und sofort wieder aus dem Bräter nehmen. Im selben Fett Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Bohnen kurz mitdünsten, salzen, pfeffern und Pimentpulver einrühren. Alles zusammen fünf Minuten bei mittlerer Hitze offen dünsten. Mit der Sahne ablöschen und aufkochen. Lamm und grob zerschnittenen Estragon dazugeben und noch einmal fünf Minuten leicht köcheln.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!