


Lichters: Lamm-Geschnetzeltes mit Rosmarinkartoffeln und Bohnen-Salat

 [happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-lamm-geschnetzeltes-mit-rosmarinkartoffeln-und-bohnen-salat](https://www.happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-lamm-geschnetzeltes-mit-rosmarinkartoffeln-und-bohnen-salat)

Zutaten für 4 Personen:

Für das Geschnetzelte

- 700 g Lammlachse
- 30 ml Olivenöl
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Lammfond
- 1 Zweig Rosmarin

Für die Rosmarinkartoffeln

- 400 g kleine Kartoffeln, z. B. Drillinge
- 20 ml Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- grobes Meersalz

Für den Bohnen-Salat

- 400 g grüne Bohnen
- 30 ml Weißweinessig
- 40 ml Olivenöl
- 1 TL Honig
- 3 Stiele Petersilie
- Salz
- Pfeffer aus der Gewürzmühle

Zubereitung:

Lammlachse in grobe Streifen schneiden und in einer Pfanne in heißem Olivenöl kurz und scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die Paprika- und Zwiebelstreifen in derselben Pfanne anbraten. Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen, Lammfond angießen und den Rosmarinzweig

zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und circa 5 Minuten köcheln lassen. Fleisch wieder dazugeben und kurz in der Sauce erwärmen. Den Rosmarinzweig wieder entfernen.

Kartoffeln 10 Minuten in kochendem Wasser garen, abgießen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit gehackten Rosmarinnadeln und grobem Meersalz bestreuen.

Bohnen putzen, waschen und in 2cm lange Stücke schneiden. Diese in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. In eine Schüssel geben und mit dem Essig, Honig und Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Salat kurz durchziehen lassen und kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Zuletzt unter den Bohnensalat mischen.

Das Lamm-Geschnetzelte mit den Bohnen und den Kartoffeln auf Tellern anrichten.

Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 15.3.2014

Prominenter Gast: Enie van de Meiklokjes