

LAMM AUF ZUCCHINI-BOHNENCREME

Die Zucchinierte ist in diesem Jahr mal wieder mehr als Ergiebig, das habe ich ja schon im Rezept für den sommerlichen Nudeltopf erwähnt, und so habe ich die Möglichkeit jede Menge neue Rezepte auszuprobieren. Eins davon ist dieses Lamm auf Zucchini-Bohnencreme - mit zartem Lammfilet, buntem Paprikagemüse und einer leichten Creme aus weißen Bohnen und gebackener Zucchini. Dazu ein paar frische Kräuter und eine Prise grobes Meersalz und schon steht ein leckeres Abendessen auf dem Tisch!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

350g Lammfilet

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

Olivenöl

Pfeffer & Salz

etwas frischer Oregano

1 Dose weiße Bohnen, 240g Abtropfgewicht

300g Zucchini

1 kleine Knoblauchzehe

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Zucchini in Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und salzen. Das Blech bei 200°C auf mittlerer Schiene für 25-30 min in den Backofen schieben.

Die Bohnen in ein feines Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen. Die Bohnen mit einer geschälten Knoblauchzehe in den Mixer* geben und beiseite stellen.

Die Paprika in waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. In zwei Pfannen jeweils etwas Öl erhitzen. In einer Pfanne das Fleisch rundum scharf anbraten und dann die Hitze reduzieren. Das Fleisch 3-4 Minuten fertig braten und dann kurz beiseite legen um es ruhen zu lassen.

Gleichzeitig in der anderen Pfanne die Paprikastreifen erhitzen. Die Hitze etwas reduzieren und die Paprika garen. Die Paprikastreifen mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Zucchini aus dem Ofen nehmen und zusammen mit Pfeffer und Salz zu den Bohnen in den Mixer geben. Mixen bis eine glatte Creme entsteht. Die Creme nochmals mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und auf die Teller verteilen.

Die Paprikastreifen darauf platzieren. Das Fleisch in Tranchen aufschneiden und auf dem Paprikagemüse anrichten. Ein paar Blättchen frischen Oregano darüber zupfen und etwas grobes Salz mit auf den Teller geben. Das Lamm auf Zucchini-Bohnencreme sofort servieren.

Guten Appetit!

