lecker & leicht – Lammlachse mit Salat

Marinierte Lammsteaks mit warmen Bohnen-Kartoffelsalat

Zutaten

- 4 x 150 g Lammsteaks
- Öl zum Braten
- 1 kleine Zwiebel
- Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer

Bohnensalat

- 400 g frische Bohnen
- 4 mittelgroße Kartoffeln, festkochend und vorgekocht
- 8 Cocktailtomaten
- 1 TL Salz, etwas Pfeffer
- Oregano oder Bohnenkraut
- 1 Messerspitze Natron oder Backpulver

Dressing

- 2-4 EL Apfel- oder Rotweinessig
- 6 EL Raps-oder Sonnenblumenöl
- 4 EL Apfelsaft oder Gemüsebrühe
- 2 EL Zwiebelwürfel
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

- 1 TL Honig
- 1 TL Senf

Zubereitung

Bohnen an den Enden abschneiden. Die Bohnen in einem Liter gesalzenem, kochendem Wasser mit einer Messerspitze Natron ca. 4-5 Minuten bissfest kochen. **Tipp:** Natron erhält die grüne Farbe der Bohnen und verkürzt die Garzeit.

Anschließend eiskalt abschrecken und mit den vorgekochten Kartoffeln, halbierten Tomaten, Salz, Pfeffer und Oregano vermengen.

Aus Essig, Öl, Würfel einer haben Zwiebel, Knoblauch, Honig und Senf eine Salatsoße rühren und über die Bohnen geben. Im Ofen bei 60°C Umluft erwärmen.

In der Zwischenzeit die Lammsteaks würzen und mit den Ringen einer haleben Zwiebel in einer Pfanne ca. 5 Minuten braten. Auf das Bohnengemüse im Ofen legen und 5 Minuten nachgaren lassen. Anschließend das Gemüse auf einen Teller legen, die Steaks in Streifen schneiden und mit Zwiebelringe anlegen.

Tipp: Dazu passt Bärlauch- oder Kräuterpesto und ein gut gekühltes Bier.