

# Lamm mit Müsli gebraten auf Bohnengemüse

(für 2 Personen)

## ZUTATEN:

1 Lammrücken. 200 g  
60 g Müsli (Cornflakes, Haferflocken,  
Sonnenblumenkerne, Pinienkerne)  
2 EL Mehl  
1 Ei  
Öl zum Braten

## ZUTATEN für das Bohnengemüse:

160 g grüne Bohnen (Fisolen)  
1 Schalotte  
1 Tomate  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Knoblauch, Bohnenkraut, gehackt

## ZUTATEN für den Tomaten-Estragonschaum:

3 Tomaten  
1 EL Himbeeressig  
½ EL Zucker  
1 kleiner Bund Estragon  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
etwas Stärkemehl  
50 g kalte Butter (oder 1 EL Crème fraîche)



## ZUBEREITUNG:

Backofen auf 140°C vorheizen.

Das Müsli fein hacken, Fleisch würzen und rundherum in Mehl tauchen, ins verquirlte Ei und zum Schluss in die Müslimischung legen. In der Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lammrücken rundum langsam anbraten. Danach in den Backofen schieben und braten, bis eine Kerntemperatur von 60°C erreicht ist (Bratenthermometer!).

**Für das Gemüse** die Bohnen putzen, der Länge nach durchschneiden und im Salzwasser etwa 5 Minuten überkochen. Schalotte in Ringe schneiden, Tomate abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Schalottenringe in Butter anschwitzen und die Bohnen und Tomatenwürfel hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Bohnenkraut würzen.

**Für den Schaum** die Tomaten schneiden und mit Himbeeressig, Zucker und Salz mixen. Durch ein Passiertuch abseihen. Diese weiße Flüssigkeit erwärmen und mit Stärkemehl leicht binden. Mit kalter Butter zu einem Schaum aufmixen.

Bohngemüse auf Teller verteilen, Lammrücken aufschneiden und auf das Gemüse legen und mit weißer Tomaten-Estragonsauce gefällig anrichten.

*Gutes Gelingen wünscht Ihnen das Steirerhof - Küchenteam*