

Mediterrane Butter Beans mit kräutervercrusteter Lammfleisch

Zartes angebratenes Lammfleisch kombiniert mit cremigen Butter Beans, geschmort in aromatischer Tomatenbrühe – ein proteinreiches, niedriger GI griechisches Festmahl, das den Blutzucker stabil hält.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 4

GL 15.5 / GI 29

Zutaten

Lammfilet, entfettet

natives Olivenöl extra

Knoblauchzehen, zerdrückt

große Zwiebel, fein gehackt

Tomatenmark

frischer Dill, größtenteils gehackt mit etwas reserviert

Rotweinessig

natriumarme Hühnerbrühe

Butter Beans (Gigante-Bohnen), abgetropft und gespült

Feta-Käse, zerbröckelt

Anleitung

Step 1

Tupfen Sie das Lammfilet mit Papiertüchern trocken. In einer kleinen Schüssel kombinieren Sie einen halben Esslöffel Olivenöl mit einer zerdrückten Knoblauchzehe. Reiben Sie diese Mischung über das gesamte Lammfleisch, würzen Sie dann großzügig mit Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer. Beiseite stellen bei Raumtemperatur zum Marinieren, während Sie die Bohnenmischung vorbereiten, oder abdecken und bis zu 2 Stunden im Kühlschrank lagern für tiefere Geschmacksdurchdringung.

Step 2

Erhitzen Sie das verbleibende Esslöffel Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne oder Sautierpfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gehackte Zwiebel und die verbleibenden zwei zerdrückten Knoblauchzehen hinzu, würzen Sie leicht mit Salz und kochen Sie 7-8 Minuten, gelegentlich umrührend, bis die Zwiebel weich und durchscheinend wird, ohne zu bräunen.

Step 3

Rühren Sie das Tomatenmark ein und kochen Sie 1 Minute, um leicht zu karamellisieren. Fügen Sie den gehackten Dill (etwas ganze Blätter zum Garnieren reservieren), Rotweinessig und Hühnerbrühe hinzu. Gut umrühren zum Kombinieren, dann die abgetropften Butter Beans hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Step 4

Bringen Sie die Bohnenmischung zu einem sanften Köcheln, dann reduzieren Sie die Hitze auf mittelniedrig. Unabgedeckt 15 Minuten kochen, gelegentlich umrührend, bis die Flüssigkeit um etwa zwei Drittel reduziert ist und die Bohnen zart und cremig sind. Die Mischung sollte saucig, aber nicht suppen sein.

Step 5

Während die Bohnen köcheln, erhitzen Sie eine schwere Bratpfanne oder Gusseisenpfanne bei hoher Hitze, bis sie sehr heiß ist. Fügen Sie das marinierte Lammfilet hinzu und braten Sie ohne zu bewegen 2 Minuten, bis sich eine goldene Kruste bildet. Wenden und braten Sie alle Seiten etwa 5 Minuten insgesamt für medium-rare, oder länger, wenn Sie lieber durchgegartes Fleisch bevorzugen.

Step 6

Übertragen Sie das angebratene Lammfleisch auf ein Schneidebrett, zelt locker mit Aluminiumfolie und lassen Sie es 5 Minuten ruhen. Diese Ruhezeit ermöglicht es den Säften, sich im gesamten Fleisch zu verteilen und maximale Zartheit zu gewährleisten.

Step 7

Schneiden Sie das ruhende Lammfleisch gegen die Faserrichtung in dicke Medaillons, etwa 1-2 cm breit. Verteilen Sie die warme Bohnenmischung auf vier flachen Schüsseln oder Tellern. Ordnen Sie die geschnittene Lammfleisch auf oder neben den Bohnen an.

Step 8

Beenden Sie jede Portion, indem Sie zerbröckelten Feta-Käse darüber streuen und mit den reservierten frischen Dillblättern garnieren. Sofort heiß servieren, optional mit einer Seite aus Blattgemüse oder einem einfachen Gurkensalat für zusätzliche Ballaststoffe und Nährstoffe.