

Rezept (für 3 Personen)

Lammlachse mit Bohnen (Lammgulasch)

Marinade herstellen

Wenn man nicht das Glück hat, wie wir z.Zt. bei Karstadt-Giessen, die Lammlachse fertig gewürzt zu kaufen, so kann man die Marinade auch leicht selbst herstellen, wie das hier als erstes beschrieben wird:

5-6 Lammlachse, je in 4 Stücke zerteilt

2 EL [Olivenöl](#)

2 gestr. EL getrocknete [Provencekräuter](#)

1 geriebene (mit [T-M-Reibe](#)) oder gepresste Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Alles in einer Schüssel mischen und abgedeckt (mit Alu- oder Frischhaltefolie) mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

150g [Dörrfleisch](#), gewürfelt

In einem großen Topf anbraten. Gelegentlich umrühren, bis das Dörrfleisch leicht gebräunt ist.

Jetzt die entweder selbst eingelegten oder vom Karstadt fertig gewürzten Lammlachse (die dann noch in jeweils 4 Stücke zerteilt werden müssen – vgl. Foto „[Blick in die Küche](#)“) ...

...dazu geben und unter Rühren etwas anbraten, bis kein rotes Fleisch mehr zu sehen ist. Andererseits soll das Fleisch aber auch nicht gebräunt werden wie sonst beim Anbraten. (Vgl. Foto „[Blick in die Küche](#)“).

1 Glas Lamm-[Fond](#) (400 ml)

Aufgießen, aufkochen und alles auf kleinster Flamme 1 Stunde mit Deckel köcheln lassen.

In dieser Zwischenzeit die Bohnen vorbereiten:

1 kg frische Bohnen

[putzen](#), waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte kleine Stücke schneiden.

1 gestr. TL getrocknetes Bohnenkraut

Zusammen mit den gewaschenen und zerkleinerten Bohnen in den Topf, der nun 1 Stunde geköchelt hat, dazugeben.

Umrühren, erneut aufkochen und weiterkochen, bis die Bohnen gar sind (ca. 15 Minuten).

1-2 EL Mondamin-Soßenbinder	Dazu geben, um die Flüssigkeit im Topf etwas anzudicken. D.h. das Mondamin-Pulver einrühren und aufkochen.
1 Becher Crème Fraîche	Danach einrühren
Salz, Pfeffer	Damit abschmecken
1-2 Spritzer Zitronensaft	
<u>Beilagen:</u>	Griechische Nudeln
	Gurkensalat