

## Horst Lichter | Gefüllter Lammlachs mit Mangold-Knoblauch-Butter, Kartoffel-Püree und Prinzessbohnen

---

---

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lammlachse à 200 g (ausgelöstes Lammfilet)
- 150 g Mangold
- 300 g weiche Butter
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Thymian
- 500 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 250 g Prinzessbohnen
- 100 g Parmesan am Stück
- 200 g Paniermehl
- 100 g Mehl
- 150 g Frühstücksspeck in Scheiben
- 120 g Crème double
- 3 EL Sahne
- 2 Eier
- 2 EL Öl
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Worcestersauce
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- geschroteter Pfeffer

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 15 – 20 Minuten garen.

Den Mangold putzen, waschen und die Blätter grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Mangold mit 200 g Butter, dem Olivenöl und Knoblauch im Küchenmixer fein pürieren. Mit Salz, geschrotetem Pfeffer, Thymian und Worcestersauce würzen.

Die Lammlachse von Fett und Sehnen befreien, waschen und trocken tupfen. Jeweils eine Tasche längs in das Fleisch schneiden und mit etwas Mangold-Knoblauch-Butter füllen.

Den Parmesan fein reiben und mit dem Paniermehl in einem tiefen Teller mischen. Die Sahne steif schlagen. Die Eier in einem weiteren tiefen Teller verquirlen und die Sahne unterheben. Das Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Lammlachse zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier-Sahne-Mischung ziehen und zuletzt mit dem Parmesan-Mehl panieren. Dabei darauf achten, dass das Fleisch rundum mit der Panade bedeckt ist.

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Die restliche Mangold-Knoblauch-Butter dazugeben und die Lammlachse bei schwacher Hitze fertig garen.

Die Bohnen putzen, waschen, in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden. 3 EL Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebeln und Speck darin anbraten. Die Bohnen dazugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die restliche weiche Butter und die Crème double unterrühren. Das Kartoffel-Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nach Belieben frisch gehackte Kräuter untermischen.

Die panierten Lammlachse in Scheiben schneiden und fächerförmig auf den Prinzessbohnen anrichten. Dazu das Kartoffel-Püree servieren.

*Rezept: Horst Lichter*

*Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 19.01.2008*

*Prominente Gäste: Ariella Ahrens & Semino Rossi*