



Lammracks mit weissen Bohnen

Vor- und zubereiten: ca. 2 Std.
Einweichen: ca. 12 Std.
Braten im Ofen: ca. 10 Min.

Bohnen

300 g Soissonsbohnen,
ca. 12 Std. eingeweicht,
abgetropft

3 Zweiglein Rosmarin

1 Liter Wasser, siedend

2 Esslöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen,
in Scheibchen

**1 Glas getrocknete
Tomaten in Öl** (ca. 280 g),
abgetropft, in Streifen

1 Esslöffel Rosmarin,
fein geschnitten

1 unbehandelte Zitrone,
wenig abgeriebene Schale
und ganzer Saft

½ Teelöffel ganzer Salz

wenig Pfeffer

1. Bohnen mit dem Rosmarin im siedenden Wasser ca. 50 Min. köcheln, abtropfen.

2. Öl in einer Pfanne heiss werden lassen. Bohnen und Knoblauch beigegeben, ca. 2 Min. anbraten. Tomaten, Rosmarin, Zitronenschale und -saft beigegeben, würzen.

Fleisch

2 Lammracks (je ca. 400 g)

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Esslöffel Olivenöl

2 Zweiglein Rosmarin

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, würzen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Lammracks bei mittlerer Hitze rundum ca. 8 Min. anbraten. Herausnehmen, mit Rosmarinzwiegen auf ein Backblech legen.

Braten: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 150 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen ausschalten, Lammracks im Ofen ca. 10 Min. ruhen lassen.

Servieren: Lammracks tranchieren, mit Bohnen anrichten.

Schneller gehts: mit zwei Dosen weissen Bohnen (je ca. 250 g). Bohnen kalt abspülen, abtropfen, mit dem Knoblauch mitbraten.

Pro Person: 38 g Fett, 47 g Eiweiss,
43 g Kohlenhydrate, 2999 kJ (716 kcal)