

FRÄNKISCHE TAPAS



Fränkischer Lambraten

Zutaten:

1 kg Lammfleisch
Suppengemüse
Frische Rosmarinzweige
Fleischbrühe oder Fond
Salz und Pfeffer
eventuell Wein

750 g grüne Bohnen
1/2 Liter Gemüsebrühe
Einbrenne oder Speisestärke zum Andicken

Zubereitung:

Fleisch von allen Seiten anbraten, ebenso das kleingeschnittene Suppengemüse. Mit Gemüsebrühe oder Wein ablöschen. Zusammen mit den Rosmarinblättern wird alles in einem geschlossenen Bräter gegeben und bei 180 °C für ca. eine Stunde gebraten. Fleisch dabei gelegentlich wenden.

Zum Schluss die Soße abseihen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die grünen Bohnen waschen, von den Fäden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Bohnen in einer Pfanne leicht anbraten, mit Gemüsebrühe auffüllen und eine halbe Stunde köcheln lassen, bis sie weich sind.

Anschließend die Bohnen abseihen und das Bohnenwasser dabei auffangen. Aus Butter und Mehl eine Einbrenne herstellen und mit dem Bohnenwasser aufgießen. Dabei mit einem Schneebesen ständig rühren, bis eine sämige Soße entsteht. Jetzt die Bohnen hinzugeben. Zum Lambraten werden in Franken traditionell Klöße gegessen.

In Weinfranken hat man meist Weißwein für die Zubereitung verwendet, in den anderen fränkischen Regionen dagegen war es zu teuer.