



## 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)