

Gegrillte Lammhüfte mit Bohnen-Pfirsichsalat

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Stangenbohnen
- 1 EL gehacktes Bohnenkraut
- 1 EL gehackte Minze
- 3 Plattpfirsiche
- etwas Zitronensaft
- 2 Stück ausgelöste Lammhüfte
- etwas Honig
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 große Tomaten
- Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- nach Geschmack: Kräuteröl

Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und etwa 10 Minuten kochen. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Pfirsiche halbieren, entkernen und einige Minuten auf den Grill legen. Sie sollten an den Rändern etwas weich sein und leichte Röstspuren haben. Pfirsiche in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden und mit den Bohnen in eine Schüssel geben. Kräuter von den Stielen zupfen und hacken. Alles mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Lammhüfte von Häuten und Sehnen befreien. Knoblauchzehe halbieren und das Fleisch damit einreiben. Anschließend leicht mit Olivenöl oder Kräuteröl einstreichen. Danach auf den Grill legen. Zuerst scharf angrillen, dann an der Seite bei weniger Hitze etwa 5-6 Minuten fertig garen. Dabei mehrmals wenden. Die Lammhälften sollten im Kern noch schön rosa sein und eine Kerntemperatur von etwa 55-58 Grad haben. Zum Schluss mit etwas Honig bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz ruhen lassen.

Für Grill-Tomaten am besten Vierländer Platte oder Fleischtomaten verwenden. Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf den Grill legen. Die Schnittflächen mit Kräutern der Provence, Salz und Zucker bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Etwa 3-4 Minuten grillen. Sie sollten noch eine feste Struktur haben und nicht zerfallen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Bohnensalat und gegrillten Tomaten servieren.

Tipp: Kräuteröl zubereiten

Für Grillfleisch oder Gemüse ein aromatisiertes Kräuteröl verwenden. Dafür Olivenöl mit Zitronenschale, mediterranen Kräutern, Ingwerscheiben und einer angedrückten Knoblauchzehe vermengen. Das Öl mindestens 1-2 Tage ziehen lassen. Im Kühlschrank hält sich das Öl gut 1 Woche.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 12.07.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen