

LAMMBRATEN

mit grünen Bohnen und Kartoffelpüree an Minzsauce

Zubereitung für 10 Portionen

Lammbraten:

Lammbraten zunächst mit der Bratensauce feinst pürieren. Anschließend das GELEAhot ca. 20 Sekunden unterheben und die Masse eine Minute aufkochen. Für eine schönere Optik die Silikonform vor dem Befüllen mit etwas Paprikapulver ausstreuen.

Die heiße Masse mit einem Löffel in die Silikonform „Bratenscheibe“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und kühl stellen.

Bohnen:

Bohnen mit der Brühe feinst pürieren. Anschließend das GELEAhot ca. 20 Sekunden unterheben und die Masse eine Minute aufkochen. Die heiße Masse mit einem Löffel in die Silikonform „Grüne Bohnen“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und kühl stellen.

Kartoffelpüree:

Kartoffeln mit Milch, Butter und den Gewürzen 5 Minuten feinst pürieren. Alternativ Ihr selbst zubereitetes Kartoffelpüree verwenden. Das Kartoffelpüree nach dem Regenieren frisch auf den Teller portionieren.

Minzsauce:

Minzsauce nach ihrem Rezept zubereiten.

Regeneration/Anrichten:

Die abgekühlten Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 80°C Dampf ca. 12-15 Minuten erhitzen. Zum Anrichten den Lammbraten mit der Minzsauce angießen.

Küchentipps:

Je feiner das Püree, desto besser das Ergebnis! Wir empfehlen den Robot Cook von Robot Coupe und eine Pürier- Zeit von 5 Minuten.

Zutaten

500 g
750 ml
50 g

Lammbraten

fertiger Lammbraten
Bratensauce
GELEAhot

Zutaten

500 g
500 ml
40 g

Bohnen

Grüne Bohnen (TK)
Gemüsebrühe
GELEAhot

Zutaten

600 g
250 ml
150 ml

Kartoffelpüree

gekochte Kartoffeln
Milch (kalt)
flüssige Butter
Salz, Muskat

Nährwerte pro 100g*

Brennwert/ Kalorien	464 kJ/ 111 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	7,9 g 4,6 g
Kohlenhydrate davon Zucker	5,8 g 1,2 g
Ballaststoffe	2,7 g
Eiweiß	4,4 g
Salz	0,5 g

*Nährwerte ohne Zusatz der Sauce berechnet

