

Aus dem Rezeptbuch

vom Küchenchef Christian Popp

Gericht des Monats - Oktober 2015

„Koteletts vom Lamm in Rosmarin-Öl gebraten“

für 4 Portionen

- 12 doppelte Lamm Koteletts
- 3 Rosmarinzwige
- 1 Knoblauchzehe
- Salz / Pfeffer
- Olivenöl

- 50 ml Rotwein
- 200 g Kirschtomaten
- 50 g Rucola
- 50 g Wildkräuter
- Salz / Pfeffer / Zucker



Depositphotos_23881853_original - ©ryzhkov86

Zubereitung

Die Lammkoteletts vom Metzger als Doppel-Koteletts schneiden lassen. Die Knochen gut von Fleischfasern und Sehnen befreien. Die Koteletts Salzen und Pfeffern. Das Olivenöl in der Pfanne bis zum kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen. Die Knoblauchzehe in das Öl geben. Die Koteletts auf der einen Seite gut anbraten, die Rosmarinzwige in das heiße Öl legen und die Koteletts wenden. Nach ca. 3 Minuten die Koteletts aus der Pfanne nehmen und im ca. 70 °C warmen Backofen ca. 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die heiße Pfann mit dem Rotwein ablöschen, die halbierten Kirschtomaten kurz in der Pfanne durchschwenken und erwärmen.

Die Koteletts auf einem vorgewärmten Teller anrichten, den Rucola und die Wildkräuter kurz in die Pfanne zu den Kirschtomaten geben und 1 Minute mit durchschwenken und über die Lammkoteletts geben.

Mein Tipp: Dazu passen ein Kartoffelpüree mit etwas geriebenem Parmesan verfeinert und grüne Speck-Bohnen. Ein intensiver Spätburgunder im Glas rundet das Gericht perfekt ab.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit.

gez.

Christian Popp, Küchenchef