

Lamm Stilkotellets mit Bohnen und buntem Gemüse



Als Vorbote zur Grillsaison gibt's heute ein Lammgericht mit weißen Bohnen und sommerlichem Gemüse.

In der Rezeptur werden die Lamm Stielkotelletes in der Pfanne und anschließend im Ofen zubereitet. Noch besser schmeckt's allerdings, wenn die kräftigen Lammkotelletes auf dem Grill gebraten werden.

Als Begleiter passen marinierte Bohnen ausgezeichnet. Alternativ können Süßlupinen, Platterbsen oder grüne Erbsen eingesetzt werden. Mit hausgemachtem Pesto wird's ein sonniger Schmaus mit Genussgarantie.

Hier die Rezeptur für "**Lamm Stilkotellets mit Bohnen und buntem Gemüse**":

Zutaten

- für 4 Personen
- 12 Lammkoteletts mit Stielknochen
- Etwas Öl
- Salz und Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen

- Etwas Rosmarin
- Etwas Thymian
- 2 gelbe Paprika
- 8 Cocktailtomaten
- 100 g getrocknete weiße Bohnen (oder Süßlupinen oder Platterbsen)
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- Saft und Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht einweichen. Dann abgießen und in einem Topf mit einem halben Liter Wasser ca. 40 Minuten weich kochen. In den letzten 5 Minuten 1 EL Salz zugeben. Anschließend die Bohnen abgießen und in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft- und Abrieb, 1 EL Öl und Thymian marinieren. Das Ganze für etwa 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Lammkoteletts salzen. Jeweils 6 Lammkoteletts in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten je 2 Minuten braten. Nach dem ersten Wenden fein geschnittenen Rosmarin und eine grob geschnittene Knoblauchzehe zugeben und mitbraten. Koteletts in eine ofenfeste Form geben und im Ofen bei 90 Grad Umluft für 10 Minuten nachziehen lassen. Vor dem Servieren pfeffern.

Die Zucchini längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und ebenfalls in halbe Scheiben schneiden. Das Gemüse in der Pfanne (gerne in der Lammpfanne, das bringt Geschmack) mit etwas Öl, Salz, Zucker, Rosmarin und Pfeffer für 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Vor dem Servieren halbierte Cocktailtomaten und die Bohnen untermengen.

Tipp: Dazu schmeckt hausgemachtes Kräuterpesto oder Kräuterquark.