

Lammkotelett mit Birnenragout

Dieses Rezept Lammkotelett mit Birnenragout ergibt eine im Geschmack süßsauer- würzig scharfe Beilage aus frischen Birnen.

Das Besondere an diesem Birnenragout ist der besonders feine Geschmack, bei welchem sich süße Birnen mit der Schärfe von Ingwer, Piment, Fruchtsaft und etwas Essig für die Säure zusammen mit Salz und Pfeffer zu einem wahren Geschmackserlebnis vereinen. Dazu schmeckt als weitere Beilage besonders lecker ein kleines Lammkotelett, welches für viele Feinschmecker zu dem fast besten Fleischanteil vom Lamm zählt, aber leider nicht gerade sehr fettarm ist, aber gerade diese vielen zarten Fettadern und Fettumrandungen am Fleisch machen das Kotelett nach dem Braten besonders saftig und zart. Wer Lammkotelett nicht so gerne mag, kann auch stattdessen Rindersteaks oder etwas billiger Rindfleisch Frikadellen frisch in der Pfanne gebraten oder andere Beilagen dazu servieren.



Zutaten: für 2 Personen

2 Lammkoteletts (ca. 360 g mit Knochen)

2 EL Öl

Salz

Pfeffer

Thymian

Rosmarin

Für das Birnenragout:

2 – 3 Schalotten

1 Stück frischen Ingwer (ca. 8 – 10 g)

2 EL brauner Zucker (40 g)

225 ml Apfelsaft oder Orangensaft

1 gestrichener TL Pimentpulver

2 EL heller Balsamico Essig

4 mittelgroße Birnen (ca. 800 g)

Salz

Frisch gemahlenen weißen Pfeffer

Nach Wunsch zum Bestreuen:

Frisches Koriandergrün oder

klein geschnittene Minze Blätter

Zubereitung:

Für die Zubereitung vom Rezept **Lammkotelett mit Birnenragout** sollten zuerst die vorgesehenen Lammkoteletts mit Salz, Pfeffer, klein gehackten frischen Kräutern wie Thymian und Rosmarin oder während der kalten Jahreszeit getrocknete Kräuter in 1 EL Öl eingerührt werden.

Die Lammkoteletts mit diesem Kräuteröl auf beiden Seiten bestreichen und auf einem Teller mit Folie abgedeckt für gut 1 Stunde zuvor im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Für das Birnenragout:

2 – 3 Schalotten, je nach Größe schälen, in kleine Würfel schneiden.

Frischen geschälten Ingwer ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.

Geschälte, entkernte Birnen ebenfalls in mittelgroße Würfel schneiden.

Apfel- oder Orangensaft abmessen und bereitstellen.

Etwa 12 Pimentkörner mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen und zu Pulver vermahlen.

Oder bereits fertig gemahlenes frisches Pimentpulver gekauft bereitstellen.

2 gut gehäufte EL braunen Zucker in eine große Bratpfanne geben und ohne weitere Fettzugabe etwa zu 2/3 der Zuckermenge auflösen.

Sofort die Schalotten- und Ingwerstückchen zum noch nicht ganz aufgelösten Zucker geben, unterrühren und kurz in etwa 1 Minute unter ständigem Wenden anschmoren, wobei sich auch der Zucker ganz auflösen kann.

Den Pfanneninhalte mit dem bereitstehenden Saft ablöschen.

Pimentpulver und 2 EL hellen Balsamico Essig mit unterrühren.

Zuletzt die Birnenwürfel in die Pfanne geben, unterheben und die Flüssigkeit mit den Birnen solange einkochen lassen, bis es leicht sirupartig eingekocht ist, was ziemlich schnell geht.

Das Birnenragout nach persönlichem Geschmack mit Salz und weißen Pfeffer pikant abschmecken und zugedeckt warmhalten.

Die Lammkoteletts in einer mit 1 EL Öl ausgestrichenen Bratpfanne zuerst auf der einen Seite etwa 3 Minuten scharf anbraten, die Temperatur rechtzeitig etwas zurückschalten, die Koteletts wenden und auf der zweiten Seite in noch weiteren 2 – 3 Minuten Bratzeit fertigbraten.

Birnenragout mit Bratensaft üppig auf vorgewärmte Teller verteilen, nach Wunsch mit etwas frischem Koriandergrün oder ein paar klein geschnittenen Minze Blätter bestreuen.

Die Lammkoteletts oder anderes kurz gebratenes Fleischstück schräg darüberlegen, mit etwas Bratensaft beträufeln und zusammen mit einer beliebigen Beilage wie Brot, Baguette oder weiches Fladenbrot (wie zum Beispiel nach Rezept

Fladenbrot italienische Art, Fladenbrot türkische Art oder **Polenta Fladenbrot** gebacken) einfach nur genießen.

Kalorienangaben

Bei 2 Personen enthalten 1 Portion Lammkotelett mit Birnenragout ca. ca. 600 kcal und ca. 29 g Fett