

Lammkotelett mit Mandel- Panade

Dieses Rezept Lammkotelett mit Mandel- Panade stammt aus der Küche Mallorcas.

Gibt es doch dort außer einer großen Anzahl von Olivenbäumen fast genau so viele Mandelbäume. Da bietet es sich förmlich an frische Mandeln in zahlreichen Gerichten und Backwaren zu verwenden. Diese kleinen panierten Lammkoteletts kann man entweder mit Baguette oder Weißbrot als Tapas oder zusammen mit in kleine Würfel geschnittenen Rosmarinkartoffeln, einer Gemüsebeilage, oder mit einem Salat servieren.

Das Besondere an diesen Lammkoteletts ist die Panade mit dem leicht knackigen Biss der Mandelstückchen und der feine Geschmack des Olivenöles.



Zutaten: für 2 Personen

4 kleine oder
2 doppelte Lammkoteletts (siehe Bild unten)
Ca. 300 g Gewicht mit Knochen

Für die Fleischmarinade:

1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Panieren:

1 Ei Gr. M
2 EL Mehl
2 EL Semmelbrösel
2 EL gemahlene Mandeln
1 gehäufte EL gehackte Mandelstückchen
Salz
Pfeffer

Außerdem:

4 – 6 EL Olivenöl zum Braten
1 Rosmarinzweig
Nach Wunsch Zitronensaft zum Beträufeln

Zubereitung:

Für die Zubereitung der **Lammkoteletts mit Mandel - Panade** zuerst aus den Zutaten für Fleischmarinade eine kleine Ölmarinade zusammen rühren.

Die Koteletts etwa eine Stunde vor der Zubereitung mit der Fleischmarinade bestreichen. Zugedeckt auf einem Teller liegend etwa 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

Für die Mandel- Panade:

Drei Teller bereit stellen.
In das erste Teller Mehl einfüllen.
In das zweite Teller 1 aufgeschlagenes Ei geben und mit einer Gabel schaumig aufschlagen.
In das letzte Teller Semmelbrösel, gemahlene Mandeln, gehackte Mandelstückchen, sowie etwas Salz und Pfeffer geben und gut miteinander vermischen.

Die entsprechende Beilage vorbereiten oder bereit stellen.

Die Lammkoteletts aus dem Kühlschrank nehmen.
In einer beschichteten Pfanne Olivenöl einfüllen und etwas erhitzen, dabei den Rosmarinzweig sanft mit braten, damit das Öl das Rosmarinaroma annimmt.



Die Lammkoteletts nacheinander auf beiden Seiten kurz durch das Mehl ziehen, anschließend auf beiden Seiten im Ei wenden und zuletzt mit der Semmelbrösel- Mandelmischung auf beiden Seiten panieren.

Dabei die Panade immer wieder mit den Händen fest andrücken.

Die panierten Lammkoteletts im heißen Öl zunächst auf der einen Seite anbraten, den Rosmarinzwig entfernen, rechtzeitig die Temperatur der Platte etwas zurück drehen, damit die Koteletts nicht zu sehr bräunen.

Die Koteletts wenden, eventuell nochmals etwas Olivenöl nachgießen und die zweite Seite ebenfalls, je nach Dicke des Fleischstückes, langsam durchbraten lassen.

Dabei die Temperatur der Herdplatte mit viel Gefühl soweit zurück schalten, damit die Panade zwar goldbraun, aber nicht zu dunkel gebraten wird und das Fleischinnere eventuell noch nicht durchgegart ist (etwa insgesamt 15 Minuten langsam braten).

Die knusprig gebratenen Lammkoteletts aus der Pfanne nehmen, mit ganz wenig Salz bestreuen und frisch gebraten, eventuell mit etwas Zitronensaft beträufelt, zu einer von Ihnen bevorzugten Beilage genießen.

Kalorienangaben

Eine Portion Lammkoteletts mit Mandel -Panade enthalten ca. 475 kcal und ca. 36,6 g Fett