

Lammkoteletts mit Linsensalat

Dieses Rezept Lammkoteletts mit Linsensalat, ist ein Rezeptvorschlag einmal Lamm zusammen mit einem gut gewürztem Linsensalat und Petersilien – oder Salzkartoffeln zu servieren.
Diese Zusammenstellung harmoniert gut miteinander und wenn der Linsensalat am Abend zuvor vorbereitet wurde, ist die Arbeit in der Küche in kurzer Zeit erledigt.

Zutaten: für 4 Personen

8 kleine Lammkoteletts

Zum Marinieren:

4 EL Olivenöl

Salz

1 TL getr. Kräuter Provence

½ TL getr. Thymian

1 zerquetschte Knoblauchzehe

Für das Linsengemüse:

150 g getr. braune Tellerlinsen

800 ml Kochwasser ungesalzen

2 Knoblauchzehen

1 TL gemahlenen Kreuzkümmel

Für die Salateinlage:

3 Frühlingszwiebeln

½ rote Paprikaschote

½ grüne Salatgurke

2 EL gehackte Petersilie

Für die Salatmarinade:

3 – 4 EL Essig

1 EL hellen Balsamico

1 EL Worcester Sauce

Salz

Reichlich Pfeffer

1 gestrichener TL Kreuzkümmel

3 – 4 EL Olivenöl



Zubereitung:

Für die Zubereitung des Linsensalates, aus den oben angegebenen Zutaten, nach Rezept pikanter Linsensalat, einen gut gewürzten Linsensalat herstellen.

Die **Lammkoteletts** kurz unter kaltem Wasser abspülen, da oft noch kleinste Restmengen Knochen vom Zersägen der Koteletts an dem Fleisch hängen bleiben, anschließend auf einer Lage Küchenpapier trocken tupfen.

Pro Person rechnet man mit zwei kleinen Koteletts, da der Knochenteil relativ groß ist.

In einem Suppenteller die Zutaten zum **Marinieren der Lammkoteletts** verrühren.

Die Fleischstücke auf beiden Seiten mit der Marinade benetzen und für **etwa 1 – 2 Stunden zum Einziehen der Gewürze**, zugedeckt im Kühlschrank stehen lassen.

Für die **Petersilienkartoffeln**, Kartoffeln (Sorte festkochend) zu Pellkartoffeln kochen.

Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, die geschälten, in Viertel geschnittenen Kartoffelspalten in der heißen Butter wälzen, mit Salz bestreuen und zuletzt mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Für **Salzkartoffeln** nach Anleitung von Rezept Salzkartoffeln zubereiten.

Wenn alles soweit vorbereitet ist, kurz vor dem Servieren die Lammkoteletts aus der Marinade heben, abtropfen lassen, oder auf einer Lage Küchenpapier abtupfen, in einer mit etwas Öl ausgestrichenen, beschichteten Pfanne auf beiden Seiten, je nach **Dicke des Fleisches, etwa 2 – 3 Minuten braten**, dabei die Temperatur gleich nach dem Wenden der Koteletts, auf eine niedrigere Stufe zurück schalten und das Fleisch langsam fertig braten.

Oder die Lammkoteletts unter **oder auf dem Grill grillen**.
Anschließend mit wenig Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Zum Servieren heiße Lammkoteletts, Pellkartoffeln, Petersilien – oder Salzkartoffeln und Linsensalat zusammen zu Tisch bringen. Den Linsensalat kann man entweder kalt oder auch leicht lauwarm servieren.

Tipp:

Hat man Kartoffeln vom Vortag übrig, schmecken zu diesem Gericht Bratkartoffeln auch sehr gut.

Kalorienangaben

Eine Portion Lammkoteletts mit Linsensalat hat ca. 475 kcal und ca. 26 g Fett