

Lammkoteletts mit Spinatgemüse

Dieses Rezept Lammkoteletts mit Spinatgemüse ist in der Zubereitung einfach, im Geschmack besonders lecker, vor allem wenn man die Lammkoteletts für 2 – 3 Stunden (nicht über Nacht) in einer Olivenöl/Kräutermarinade durchziehen lässt. Lammkoteletts aus Neuseeland, gibt es tiefgekühlt, in sehr guter Qualität zu kaufen. Dabei das Lammfleisch langsam, zugedeckt, über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, in keinem Fall in der Mikrowelle auftauen, damit es schön saftig bleibt.



Zutaten: für 2 Personen

4 – 6 Lammkoteletts (ca. 350 g)

Zum Marinieren:

6 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

2 Knoblauchzehen

1 TL getr. Kräuter der Provence

Zum Anbraten:

1 - 2 EL Olivenöl

Für das Spinatgemüse:

500 g frischer Spinat

20 g Butter

1 Zwiebel

6 EL Schlagsahne

2 EL Semmelbrösel (30 g)

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

6 EL mildes Olivenöl, oder ersatzweise ein gutes Pflanzenöl, in eine Schüssel geben.

Gepresste Knoblauchzehen, 1 EL Zitronensaft, 1 TL getrocknete Kräuter der Provence hinzu geben und untermischen.

Die kleinen Lammkoteletts unter kaltem Wasser abwaschen, anschließend gut trocken tupfen.

Bei einem bestehenden Fettrand am Fleisch, diesen mehrmals mit einem Messer etwas einschneiden.

Die Lammkoteletts ringsum in der Ölmarinade wenden, zugedeckt 2 – 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Zubereiten des Essens, zuerst die Kartoffelbeilage, entweder Salzkartoffeln, Pellkartoffeln oder Petersilienkartoffeln, vorbereiten.

In der Zwischenzeit die Gemüsebeilage nach Rezept Spinatgemüse zubereiten, warm halten.

Etwa 8 Minuten vor Ende der Kochzeit von der Kartoffelbeilage, die Lammkoteletts braten.

Dazu in einer beschichteten Pfanne reichlich 1 EL Olivenöl erhitzen.

Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und im heißen Öl auf beiden Seiten etwa je 2 – 3 Minuten durchbraten, dabei die Temperatur rechtzeitig etwas zurück schalten und das Fleisch langsam braten, damit es nicht hart und zäh wird, zuletzt salzen und pfeffern.

Frisch gebratene Lammkoteletts, zusammen mit Spinatgemüse und einer Kartoffelbeilage, servieren.
Dazu schmeckt ein Glas trockener Rotwein besonders gut.

Kalorienangaben

Eine Portion Lammkoteletts mit Spinatgemüse hat insgesamt ca. 520 kcal und ca. 40 g Fett