

Lammkoteletts mit grünen Bohnen

Dieses Rezept Lammkoteletts mit grünen Bohnen, ist eine klassische Kombination für zartes Lammfleisch mit Gemüse.

Nur werden hier bei diesem Rezeptvorschlag die grünen Bohnen, durch die Zugabe von scharfen Pfefferschoten und Gewürzen aus der orientalischen Küche, etwas anders gewürzt, was im Endeffekt eine sehr interessant schmeckende grüne Bohnenpfanne ergibt.

Zutaten: für 4 Personen

8 kleine Lammkoteletts



Für die Fleischmarinade:

4 – 5 Pfefferkörner
1 TL Kräuter der Provence
3 – 4 Wacholderbeeren
2 Knoblauchzehen
Salz
3 - 4 EL trockener Rot- oder Weißwein
4 EL Olivenöl

Für das Bohnengemüse:

600 – 700 g grüne Bohnen
Etwas Bohnenkraut
Salz
2 EL Olivenöl zum Anbraten
2 Zwiebeln
1 – 2 Knoblauchzehen
2 Fleischtomaten
1 frische rote Pfefferschote
1 messerspitze Koriander gemahlen
1 messerspitze Kurkuma gemahlen
Weißer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die frischen, oder langsam aufgetauten Lammkotelett kurz unter kaltem Wasser waschen, mit Küchenkrepppapier gut trocken tupfen, mit einem Messer die äußere Fettschicht etwas einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt.

Für die Marinade die Pfefferkörner, getrocknete Kräuter der Provence in einem schweren Mörser zermahlen, die Wacholderbeeren mit zerkleinern.

Etwas Salz, die zerdrückten Knoblauchzehen, trockener Rot- oder Weißwein, sowie das Olivenöl unterrühren.

In diese würzige Marinade die Lammkoteletts für etwa 30 – 60 Minuten, nicht länger, einlegen.

In der Zwischenzeit die grünen Bohnen waschen, putzen, eventuell kleiner schneiden.

In einem Kochtopf gut gesalzenes Wasser, zusammen mit etwas getrocknetem Bohnenkraut, oder wenn nicht vorhanden, mit einem TL getrocknetem Thymian, aufkochen.

Die grünen Bohnen einlegen, aufkochen lassen, anschließend bei zurück gedrehter Heizstufe die Bohnen, je nach Dicke derselben in etwa 12 – 15 Minuten bissfest kochen, durch ein Sieb abseihen.

Für das Bohnengemüse zwei Fleischtomaten, oder 4 – 6 ovale Roma Tomaten enthäuten, das Kerngehäuse entfernen und nur das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren, in dünne halbe Ringe schneiden.

Knoblauch hinzupressen.

Die frische, scharfe Chilischote mit einem Messer halbieren, das Kerngehäuse herausstreifen, anschließend in schmale Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln, Knoblauch und rote Pfefferschotenstreifen sanft im Öl anbraten.

Die grüne Bohnen hinzu geben, mit Koriander und Kurkuma, sowie weißen Pfeffer bestreuen und gut mit Salz abwürzen.

Alles mit dem Pfannenwender unterheben und erwärmen.

Kurz vor dem Servieren die Tomatenstreifen hinzu geben und nochmals kurz mit erwärmen.

Rechtzeitig eine Kartoffelbeilage wie

Pommes frites,

Petersilienkartoffeln,

oder Salzkartoffeln zubereiten.

Sehr gut schmeckt aber auch frisches Weißbrot oder Baguette dazu.

Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen, auf einer Lage Küchenpapier etwas abtropfen lassen, anschließend in heißem Öl pro Seite etwa 2 Minuten braten, herausnehmen, salzen und leicht mit Pfeffer bestreuen.

Oder die Lammkoteletts nebenbei auf dem Holzkohlengrill, Elektrogrill oder in einer Grillpfanne grillen und danach auf die gleiche Weise würzen.

Lammkoteletts zusammen mit grünem Bohnengemüse und einer beliebigen Beilage servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Lammkoteletts mit grünen Bohnen hat ca. 500 kcal und ca. 30 g Fett