

# Lamm-Stielkotelett mit Rauke-Kartoffel-Püree und Bohnen

## Für zwei Personen

600 g Lammstielkoteletts	500 g mehlig. Kartoffeln	25 g Rauke
300 g Brechbohnen	1 Zitrone	3 junge Knoblauchzwiebeln
1 Bund glatte Petersilie	3 EL Butter	2 EL Olivenöl
1 EL dunkle Sojasauce	2 EL trockener Weißwein	125 ml Milch
Muskatnuss	edelsüße Paprika	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. In der Zwischenzeit aus dem Olivenöl, der Sojasauce, dem Wein, Paprikapulver, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und die Lammstielkoteletts darin wenden. Die Knoblauchzwiebeln mit dem Grün in Scheibchen schneiden. Eine Pfanne stark erhitzen und die Koteletts in einem Esslöffel Butter kräftig anbraten. Das Fleisch etwas zur Seite schieben, die Knoblauchscheibchen für eine halbe Minute mit andünsten, dann über die Koteletts verteilen. Die Petersilie hacken und über die Lammkoteletts geben. Die Lammstielkoteletts im Backofen fertig garen. Die Brechbohnen putzen und von den Enden befreien. Die Bohnen in reichlich Salzwasser blanchieren. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und die Bohnen darin schwenken. Die Zitrone auspressen und den Saft zu den Bohnen geben. Die Milch und einen Esslöffel Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Rauke waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Kartoffeln abgießen, kurz abdämpfen, mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen, dabei die Milch zugießen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Rauke unter das Püree heben. Die Lammstielkoteletts auf einem Teller anrichten. Das Kartoffelpüree und die Bohnen dazugeben und servieren.

Sahada Ibrahim am 21. August 2013