

Lamm-Kotelett mit Bohnen-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

3 Lammkoteletts	100 g grüne Schnittbohnen	100 g gelbe Schnittbohnen
100 g weiße Schnittbohnen	1 unbehandelte Zitrone	8 Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe	2 TL mittelscharfer Senf	2 EL dunkler Balsamico-Essig
Eiswasser, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die grünen und die gelben Bohnen waschen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser gar ziehen lassen und anschließend im Eiswasser abschrecken. Die weißen Bohnen aus der Dose abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und beides in einem Topf beiseite stellen. Die Knoblauchzehen abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Für das Dressing die Knoblauchzehen mit vier Esslöffeln Olivenöl, dem Balsamico Essig und dem Senf verrühren. Das Dressing anschließend über die Bohnen-Tomaten-Mischung geben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronenabrieb würzen. Das Lamm beidseitig scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Die Lammkoteletts zusammen mit dem Bohnen-Tomatensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Hans-Jürgen Bergerhausen am 19. September 2013