

Lamm-Kotelett mit Parmesan-Petersilien-Kruste

Für zwei Personen

Für die Lammkoteletts:

4 Lammstielkoteletts	40 g Parmesan	3 Eier
20 g Butter	50 g Mehl	2 Zehen Knoblauch
1 Bund Petersilie	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Paprikagemüse:

1 gelbe Paprika	1 orange Paprika	1 rote Paprika
4 Fleischtomaten	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
40 g Tomatenmark	Olivenöl, Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Stange helles Baguette

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Fett mit einem Messer vorsichtig von den Lammkoteletts lösen und mit den Fingern abziehen. Anschließend die Fettreste und den Knorpel vom Knochen ablösen. Die Koteletts mit Backpapier bedecken und mit einem Fleischklopfer vorsichtig das Fleisch weichklopfen. Für die Panade die Petersilie waschen, trocknen und kleinhacken. Anschließend den Parmesan reiben. Den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Anschließend die Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit der Petersilie, dem Parmesan, dem Knoblauch und einer Prise Salz vermengen. Eine Pfanne mit dem Olivenöl und der Butter erhitzen. Die Koteletts erst in Mehl und anschließend in die Panade tunken, sodass sie von allen Seiten gut paniert sind. Die Lammkoteletts in die Pfanne geben und je fünf Minuten von beiden Seiten gut anbraten, bis sie goldgelb sind. Die Koteletts anschließend auf ein Küchentuch legen und das Fett abtropfen lassen. Das Fleisch zum Warmhalten in den Ofen geben. Für das Gemüse einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Die Paprika waschen, die Zwiebel abziehen und beides in feine Streifen schneiden. Anschließend die Zwiebel glasig anschwitzen. Die Paprikastreifen zugeben und vier Minuten anbraten. Die Tomaten vierteln. Den Knoblauch abziehen und mit den Tomaten, dem Tomatenmark und 50 Millilitern lauwarmem Wasser in einem Topf erhitzen. Anschließend die Tomatensauce zu der Paprika geben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für zehn Minuten kochen lassen. Ein paar daumendicke Scheiben von dem Baguette längs herunter schneiden. Anschließend die Scheiben in die Panade tunken und mit den Koteletts in der Pfanne goldgelb braten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Lammkoteletts mit Parmesan-Petersilienkruste, Paprikagemüse und Baguettescheiben auf Tellern anrichten und servieren.

Cristina Galetti am 15. Oktober 2014