

Lamm-Stielkoteletts mit Kräuter-Pesto und grünem Gemüse

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

3 Lammstielkoteletts, à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
$\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch	Einige Salbeiblätter	1 EL Butter
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

100 g grüner Spargel	100 g Zuckerschoten	100 g Brokkoli
100 g grüne Bohnen	100 g grüne TK-Erbesen	1 grüne Chilischote
$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	1 Zitrone	10 ml trockener Weißwein
2 EL heller Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

50 g Parmesan	50 g Pinienkerne	3 EL Olivenöl
---------------	------------------	---------------

Für das Fleisch:

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und klein hacken. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Einige Kräuter für das Pesto zur Seite legen. Lamm mit Kräutern, Öl, Knoblauch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer 10 Minuten marinieren. Anschließend Lamm in einer Pfanne rundherum in Öl und Butter anbraten.

Für das Gemüse:

Spargel von holzigen Enden befreien und in schräge Stücke schneiden.

Brokkoli in Röschen teilen und mit Zuckerschoten und Bohnen blanchieren. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch mit Olivenöl anschwitzen und blanchiertes Gemüse und Erbsen dazu geben. Mit Weißwein und Balsamico ablöschen und köcheln lassen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft, Agavendicksaft und Chili würzen.

Petersilie, Schnittlauch, Kerbel abbrausen, trocken wedeln, klein hacken und über das Gemüse streuen.

Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend mit dem Parmesan in einem Mixer mixen. Den Mix mit den Kräuter von oben und Öl zu einem Pesto weiterverarbeiten.

Lamm mit Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Urania Römer am 17. März 2021