

# Lamm-Kotelett mit Bulgur-Salat und Pfannenbrot

**Für zwei Personen**

**Für das Lammkotelett:**

2 Lammkoteletts mit Knochen	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Bulgursalat:**

150 g feiner Bulgur	2 Stangen Lauchzwiebel	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	2 Tomaten	1 Tube Tomatenmark
1 Bund Petersilie	3 EL Sonnenblumenöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

**Für das Pfannenbrot:**

50 ml Schmand	300 g Mehl	1 TL Backpulver
Olivenöl	Salz	

**Für den Knoblauch-Dip:**

150 g Naturjoghurt, 10%	1 Knoblauchzehe	2 Hale Schnittlauch
Salz		

**Für das Lammkotelett:**

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkoteletts von beiden Seiten scharf in Olivenöl anbraten. Knoblauch abziehen und dazugeben.

Anschließend das Fleisch in Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit einwickeln. Circa 15 Minuten bei 150 Grad im Ofen garen.

**Für den Bulgursalat:**

Den Bulgur mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln und rote Zwiebel abziehen und ganz klein schneiden. Tomaten häuten und klein schneiden.

Öl mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Chili und ausgepresstem Zitronensaft mischen. Zum Bulgur geben und das Gemüse unterheben. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

**Für das Pfannenbrot:**

Mehl sieben. Backpulver, Salz, 100 ml Wasser und Schmand zugeben und alles kneten. Den Teig ausrollen und in der Pfanne in Öl zum Fladen ausbacken.

**Für den Knoblauch-Dip:**

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Schnittlauch abbrausen und hacken. Beides in den Joghurt geben und mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Felek am 28. September 2021