

Gemüse mit gegrillten Lamm-Koteletts

Für 4 Personen

4 Karotten mit Grün	2 Zucchini	3 Stangen Staudensellerie
4 Stangen grüner Spargel	1 roter Spitzpaprika	4 Frühlingszwiebeln
80 g frische Erbsen, gepult	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 g geräucherter Bauchspeck	12 kleine Lammkoteletts	Salz
Pfeffer	5 EL Olivenöl	1 EL Sojasauce

Karotte schälen, 3 cm vom Grün dran lassen, Karotten der Länge nach vierteln.

Zucchini waschen, halbieren und in 10 cm lange und 1 cm starke Streifen schneiden. Staudensellerie in gleich große Streifen schneiden.

Spargel am unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen längs halbieren.

Paprika halbieren, die Kerne austreichen und ebenfalls in 1 cm starke Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs halbieren.

Erbsen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in lange dünne Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.

Speck in feine Streifen schneiden. In eine Pfanne geben und knusprig auslassen.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl einpinseln.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, Karotten zugeben und kurz braten. Dann Sellerie, Spargel, Paprika, Zucchini und Knoblauch zugeben. Alles ca. 3 Minuten braten.

In der Zwischenzeit eine Grillpfanne erhitzen und die Koteletts darin (oder draußen auf einem heißen Grill) von beiden Seiten jeweils 2-4 Minuten braten. Das Fleisch sollte innen noch leicht rosa sein.

Zuletzt die Lauchzwiebeln und Erbsen unter das Gemüse mischen, mit Pfeffer würzen und nochmals kurz braten. Sojasauce untermischen. Pfanne vom Herd ziehen und die Speckstreifen darüber streuen.

Die Koteletts mit dem Gemüse anrichten. Dazu passt Baguette.

Otto Koch am 21. Juni 2018