

Lamm-Koteletts, Linsen-Salat und Rote Bete

Für 4 Personen

Für die Rote Bete:

600 g Rote-Bete-Knollen	Salz	4 EL Himbeer-Essig
1 TL flüssiger Honig	Pfeffer	3 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl		

Für den Linsensalat:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	250 g kl. grüne Linsen	600 ml Gemüsebrühe
Salz	4 EL Apfelessig	Pfeffer
1 TL Senf	1 Prise Zucker	1 rote Chilischote

Für Dip und Fleisch:

1/2 Bio-Zitrone	400 g Sahne-Joghurt	Salz
Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	8 Lammkoteletts (à 120 g)
3 EL Pflanzenöl		

Rote Bete putzen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser knapp gar kochen.

Währenddessen für den Linsensalat Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Lorbeer darin andünsten.

Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und zugeben. Mit Brühe aufgießen, aufkochen und bei schwacher Hitze 25-30 Minuten mit noch leichtem Biss garen.

Nach etwa 20 Minuten Garzeit die Linsen kräftig salzen und fertig garen.

Die gekochte Rote Bete abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und schälen (dabei ggf. Einmalhandschuhe tragen).

Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Nuss- und Olivenöl unterschlagen.

Rote Bete in feine Spalten schneiden und noch warm unter die Marinade mischen.

Zugedeckt ziehen und abkühlen lassen.

Inzwischen für den Dip Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.

Schale zugedeckt für das Fleisch-Topping beiseite stellen. Zitronenhälfte auspressen.

Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für das Linsen-Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker in einer Schüssel verrühren.

Chili putzen, waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Chili unter den Essigmix rühren. Das restliche Öl unterschlagen.

Linsen abtropfen lassen, unter das Dressing mischen. Etwas ziehen lassen.

Für das Fleisch Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Petersilie fein hacken, mit Zitronenschale mischen.

Fleisch trocken tupfen, mit Öl bestreichen.

Eine Pfanne (z. B. Grillpfanne) hoch erhitzen. Koteletts darin unter Wenden je Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Petersilien-Zitronen-Topping über das Fleisch streuen.

Linsensalat und marinierte rote Bete nochmals abschmecken. Mit Lammkoteletts und Joghurt-Dressing anrichten und servieren.

Sören Anders am 26. November 2021