

Lamm-Koteletts mit Bohnen-Gemüse

Für 2 Personen

4 Lammkoteletts	250 g Bohnen, grün, frisch	50 g Speck, durchwachsen
4 Tomaten	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 110 Grad Grill vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen und im Salzwasser fünf Minuten blanchieren. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Den Speck in Streifen schneiden, eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Nun zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin abraten. Anschließend die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel dazugeben und kurz mit dünsten. Nun die Bohnen und die Tomaten hinzufügen. Den Thymian hacken und ebenfalls dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und das Bohnengemüse 15 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, die Nadeln des Rosmarins zupfen. Beides mit dem restlichen Olivenöl verrühren und die Lammkoteletts damit einreiben. Eine Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts darin von jeder Seite scharf anbraten. Beim Wenden mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts nun für zehn Minuten in den Backofen geben und gar ziehen lassen. Die Lammkoteletts mit dem Bohnengemüse auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 04. September 2009