

Grüner Spargel mit Stiel-Koteletts vom Lamm

Für 2 Personen

4 Lammstielkotelett a 80g	500 g grüner Spargel	2 Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
0,5 Bund Basilikum	1 Zweig Rosmarin	40 g Parmesan
1 EL Pinienkerne	6 EL Olivenöl	3 EL weißer Balsamico
Zucker	Salz	Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Zitrone halbieren. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in dem kochenden Salzwasser mit etwas Zucker und einer halben Zitrone acht Minuten garen lassen. Eine Pfanne ohne Öl etwas erhitzen. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Pinienkerne in der ungefetteten Pfanne rösten und wieder herausnehmen. Die Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren. Anschließend die Tomaten abziehen, entkernen und in feine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Basilikum waschen, zupfen und in feine Streifen hacken. Ein Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Lammstielkoteletts waschen und trocken tupfen. Den Fettrand mehrmals einschneiden und beidseitig mit Salz und dem Pfeffer würzen. Die Koteletts in einer Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite drei Minuten anbraten. Den Knoblauch und den Rosmarinzweig dazu geben. Drei Esslöffel des Spargelwassers abschöpfen. Den Spargelsud mit dem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend vier Esslöffel Olivenöl unterrühren. Den Parmesan reiben. Die Tomaten, die Pinienkerne, das Basilikum, die Zwiebel und den Parmesan unterheben. Erneut mit dem Salz, dem Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Spargel mit der Tomatenmarinade vermengen. Die Lammstielkoteletts auf einem Teller anrichten und den Spargel-Salat dazugeben. Mit einigen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Horst Lichter am 20. Mai 2011