

# Lamm-Kotelett mit roter Zwiebel-Marmelade und Brot-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Koteletts vom Eifellamm à 300 g	2 Zweige Zitronenthymian	1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl	100 ml Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Zwiebelmarmelade:

4 rote Zwiebeln	100 g Zucker	100 ml roter Portwein
200 ml Rotwein	3 EL Himbeeressig	300 ml Gemüsesfond
2-3 EL Lammjus	1 Lorbeerblatt	Salz

### Für den Brotsalat:

400 g Zwiebelbaguette	200 g Keniabohnen	500 g Kirschtomaten
2 rote Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Cavailonmelone	50 g Kalamata-Oliven
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Dressing:

60 ml Olivenöl	15 ml Balsamico-Essig	1 Bund Basilikum
1 Prise Zucker		

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 100° C vorheizen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen vom Stiel zupfen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Knoblauch mischen. Die Lammkoteletts waschen und mit Küchenpapier abtupfen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze je nach Dicke von jeder Seite 3 Minuten knusprig braten. Fleisch auf ein Rost legen und im Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und kurz ruhen lassen.

### Für die Zwiebelmarmelade:

Zwiebeln abziehen, halbieren und fein würfeln. Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren. Zwiebelwürfel dazugeben. Mit Portwein, Rotwein und Himbeeressig ablöschen. Gemüsesfond, Lorbeer und 1 Prise Salz dazugeben. Zwiebel ca. 10 Minuten weich garen, bis der Sud fast vollständig eingekocht ist. Anschließend den Lorbeer aus der Marmelade entfernen und mit der Jus verfeinern. Zwiebelmarmelade abkühlen lassen.

### Für den Brotsalat:

Backofen auf 180 °C vorheizen. Baguette in Würfel schneiden. Backblech mit Backpapier auslegen und Brotwürfel darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch zerdrücken und mit Thymian dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brot im heißen Ofen etwa 10 Minuten knusprig rösten.

In dieser Zeit Bohnen putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 4 Minuten knackig garen. Inzwischen Tomaten waschen, vierteln und Stielansatz entfernen. Zwiebeln abziehen, halbieren und fein würfeln. Melone ohne Schale in mundgerechte Würfel schneiden. Bohnen abgießen und in Eiswasser abschrecken. Den Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Brot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Oliven halbieren. Brot, Bohnen, Tomaten, Zwiebeln, Melone, Basilikum und Oliven in einer großen Schüssel mischen. Öl und Essig verquirlen. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Vinaigrette sorgfältig mischen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 06. Juli 2018