

Salat von grünen Bohnen, Lamm-Koteletts, Tomaten-Zaziki

Für zwei Personen

Für den Salat von grünen Bohnen:

100 g Keniabohnen	75 g breite Stangenbohnen	75 g Saubohnenkerne
50 g weiße Bohnen	1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3-4 Zweige Bohnenkraut	1 EL Quittengelee	2 EL Aceto Balsamico Bianco
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Lammkoteletts:

6 Lammkoteletts à 40-50 g	1 Ei	2 Scheiben Toastbrot
2 Zweige Thymian	1-2 Zweige Rosmarin	1-2 Stängel glatte Petersilie
Mehl	50 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Tomaten-Zaziki:

1 reife Fleischtomate	1 kleine Salatgurke	1 Knoblauchzehe
200 g griech. Sahne-Joghurt	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Basilikum
½ TL Cayennepfeffer	Salz	

Für den Salat von grünen Bohnen:

Die vorgekochten weißen Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Stangen- und Keniabohnen waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Saubohnenkernen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest blanchieren. Abgießen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und Saubohnenkernen enthäuten. Mit weißen Bohnen in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 2 EL heißem Olivenöl kurz andünsten. Mit Essig ablöschen, Quittengelee unterrühren und die Mischung zu den Bohnen in die Schüssel geben. Bohnenkraut abrausen, trockenwedeln, die Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und mit dem restlichen Olivenöl zu den Bohnen geben. Salat gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Zugedeckt durchziehen lassen.

Das Abschrecken der grünen Bohnen in Eiswasser führt dazu, den Garvorgang zu unterbrechen und die grüne Farbe zu erhalten.

Für die Lammkoteletts:

Thymian, Rosmarin und Petersilie abrausen, trockenwedeln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Rinde vom Toastbrot entfernen, das Brot würfeln, mit den gehackten Kräutern in einen Mixer geben und fein mahlen. Ei aufschlagen und verquirlen. Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Dann salzen und pfeffern, in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und in den Kräuterbröseln panieren.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Koteletts darin von beiden Seiten in etwa 6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Tomaten-Zaziki:

Tomate waschen, Strunk entfernen. Fruchtfleisch klein würfeln. Gurke waschen und samt Schale grob raspeln. Dann in ein Sieb geben und salzen, sodass sie Wasser ziehen kann. Über einer Schüssel ausdrücken. Knoblauch abziehen, Petersilie und Basilikum abrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und alles möglichst fein hacken.

Zusammen mit dem Sahne-Joghurt vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 25. März 2022