

# Lamm-Kotelett mit Artischocken-Kartoffel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Kartoffel-Salat:**

200 g kl. festk. Kartoffeln,	3 kleine Artischocken	100 g breite Stangenbohnen
6 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone	80 ml Geflügelfond	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Ahornsirup	1-2 EL Weißweinessig	1 Zweig glatte Petersilie
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Lammkotelett:**

4-6 Lammkoteletts à ca. 50 g	4 Scheiben Parmaschinken	2 Zweige Salbei
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Kartoffel-Salat:**

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Artischocken putzen, dabei äußere harte Blätter abreißen und restlichen harten, äußeren Stellen bis zum Stiel abschälen. Heu aus Blütenmitte mit einem Teelöffel herauskratzen. Artischocken vierteln und in eine Schüssel mit Wasser und Zitronenhälfte legen. Bohnen waschen, Enden entfernen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Artischockenviertel abtropfen lassen. Mit den Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten garen, dann abgießen. Tomaten waschen, halbieren und von Stielansätzen befreien. Kartoffeln pellen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Kartoffeln, Bohnen, Artischocken, Petersilie und Tomatenhälften in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl andünsten.

Mit Essig ablöschen. Geflügelfond, Senf und Ahornsirup dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten köcheln lassen. Marinade kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl unterrühren. Heiße Marinade zum Salat geben, untermischen und circa 15 Minuten ziehen lassen.

Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Lammkotelett:**

Parmaschinken längs halbieren. Lammkoteletts etwas flach drücken.

Salbeiblätter abbrausen, trockenwedeln und je ein Salbeiblatt auf ein Kotelett legen. Fleisch mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

Lamm-Saltimbocca in einer Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite circa 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Johann Lafer am 16. September 2022