

Lamm-Koteletts mit Oliven-Korinthen-Bohnen

Für 4 Personen

Parmesanpolenta:

250 ml Milch	250 ml Sahne	70 g Polenta
20 g kalte Butter	50 g Parmesan	Salz, Muskatnuss
Rosmarin, Lorbeerblatt	Knoblauchzehe	

Lammkoteletts:

16 Lammkoteletts	Salz, Pfeffer	4 EL Sonnenblumenöl
------------------	---------------	---------------------

Oliven-Korinthen-Bohnen:

125 g Bohnen	Salz, Zucker	50 g Oliven
30 g getrock. Tomaten	1 EL Bohnenkraut	Rosmarin, Bohnenkraut
Knoblauch	20 g Korinthen	20 g Butter

Dekor:

Parmesanspäne

Parmesanpolenta:

Milch und Sahne mit den Aromaten aufkochen. Den Maisgrieß zugeben und bei niedriger Temperatur 15 Minuten quellen lassen. Die kalte Butter sowie den Parmesan unterrühren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und warm halten.

Lammkoteletts:

Die Koteletts, einzeln oder am Stück, von beiden Seiten salzen und mit dem Sonnenblumenöl benetzen. Auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils 1 ½ Minuten scharf grillen oder braten, dann pfeffern. Das Fleisch den Rost im Ofen legen und bei 120 Grad Umluft ca. 15-18 Minuten fertig garen. Zum Servieren in Einzelstücke teilen.

Oliven-Korinthen-Bohnen:

Die Enden von den Bohnen abschneiden. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen, zuckern und mit den angegebenen Zutaten aromatisieren. Bohnen darin bissfest garen. Oliven und Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Bohnen in ein Sieb abgießen und in den Topf zurückgeben. Die restlichen Zutaten zufügen, alles gut vermengen und in der Butter schwenken.

Anrichten:

Je vier Koteletts mit Bohnen und Polenta auf Tellern anrichten, mit den Parmesanspänen garnieren und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 28. Mai 2020