

Gebackene Lamm-Koteletts mit Bohnen-Gemüse und Minze

Für 4 Personen

Lammkoteletts:

2 Lammkarrees à ca. 350 g	2 Eier	60 g doppelgr. Mehl
60 g Weißbrotbrösel	Salz, Pfeffer	Öl

Bohngemüse:

200 g weiße Riesenbohnen	200 g rote Bohnen	200 g breite Bohnen
200 g Kenia-Bohnen	Salz	60 ml Gemüsebrühe
½ TL Bohnenkraut	½ fein gerieb. Knoblauchzehe	½ TL Zitronen-Abrieb
20 g Butter	mildes Chilisalz	Zucker

Dip:

150 g griech. Joghurt	1-2 EL Milch	1 TL Dill
2 TL Schnittlauchröllchen	1 TL Minze	1 Msp. Zitronen-Abrieb
1 Ms.- Limetten-Abrieb	mildes Chilipulver	Zucker

Für die Lammkoteletts die Lammkarrees zwischen den Knochen durchschneiden, so dass Lammkoteletts entstehen. Die Lammkoteletts auf die Schnittseite legen und mit den Handballen etwas flach drücken.

Die Eier in einen tiefen Teller schlagen und mit einer Gabel verquirlen. Mehl und Weißbrotbrösel ebenfalls jeweils in einen tiefen Teller geben.

Den Fleischanteil der Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in Mehl, Ei und Weißbrotbröseln panieren.

In einer tiefen Pfanne bei mittlerer Temperatur fingerdick Öl erhitzen. Die panierten Koteletts auf beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für das Bohngemüse die Bohnen auf einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Die breiten Bohnen schräg in 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden, die feinen Bohnen schräg in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Beide Bohnensorten nacheinander in Salzwasser fast weich blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

In einem kleinen Topf die Brühe mit allen Bohnensorten, Bohnenkraut, Knoblauch und Zitronenabrieb erhitzen. Die Butter hinein schmelzen lassen, mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen.

Für den Dip den Joghurt mit der Milch, Dill, Schnittlauch und Minze verrühren. Mit Zitronen- und Limettenschale, Salz sowie je 1 Prise Chilipulver und Zucker würzen.

Anrichten: Das Bohngemüse auf warmen Tellern anrichten, die Koteletts anlegen und den Joghurt-Dip außen herum verteilen. Mit Kresse garnieren. Den Dip nach Belieben separat dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 16. November 2020