

Blackened Lamm-Koteletts

Für 2 Personen:

10 Lammkoteletts 1 rote Zwiebel 1/2 Pack. Blaubeeren
1/2 L Teriyaki-Sauce 1 Spur Rotwein 2 EL Bratöl
1 Msp. Gewürzmix

Lammkoteletts zuschneiden. Fleisch flach drücken, mit Gewürzsalz und dem Gewürzmix ordentlich würzen.

Lammkoteletts in einer heißen Pfanne in Bratöl von jeder Seite ca. 6 Minuten braten. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Lammkoteletts aus der Pfanne nehmen.

Zwiebeln in die Fleischpfanne geben, Blaubeeren dazugeben, mit Salz und Zucker würzen, mit Rotwein ablöschen und Rotwein verkochen lassen. Teriyaki Sauce angießen.

Fleisch in die Pfanne zur Teriyaki-Blaubeer-Sauce geben, nochmals durchschwenken und die Koteletts leicht glasieren.

Steffen Henssler am 21. September 2021