

Lamm-Koteletts, Bohnen-Salat, karamellisierte Zwiebeln

Für 4 Personen:

12 Lammkoteletts vom Rücken	400 g grüne TK-Bohnen	400 g dicke Bohnen im Glas
2 mittelgroße rote Zwiebeln	2 EL Zucker	4 EL weißer Balsamico-Essig
3 EL Gemüsefond	1 TL Senf	ca. 10 EL Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Thymian	1 Zweig Rosmarin
1/2 halbe Knolle Knoblauch	Salz, schwarzer Pfeffer	1 Handvoll Eiswürfel
100 ml Wasser		

Topf mit Wasser aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, salzen und die TK-Bohnen darin bissfest blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken.

Die dicken Bohnen mit klarem Wasser abspülen, für ½ min. im gleichen Wasser blanchieren, ebenfalls abschrecken und zusammen mit den grünen Bohnen in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette Salz, Pfeffer und Senf mit 2 EL weißen Balsamico-Essig und der Gemüsebrühe verrühren. 6 EL Olivenöl dazugeben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Die Bohnen mit der Vinaigrette marinieren.

Rote Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden und in einem Stieltopf mit Zucker, Essig und einem Schuss Wasser einige Minuten kochen lassen.

Lammkoteletts etwas plätten, Fettrand mehrmals einschneiden.

In einer flachen Schale 4 EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermischen, gehackten Thymian und Rosmarin hinzufügen, die Koteletts in der Marinade wälzen und in einer Grillpfanne zusammen mit der halben Knoblauchknolle von beiden Seiten jeweils 1,5 - 2 min grillen.

Bohnensalat auf Tellern anrichten, die Lammkoteletts und die kandierten Zwiebeln dazu anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 10. April 2022