

Schnelle Lamm-Koteletts

Für 2 Portionen

1 Lammkarree	1 Fenchel	30 g Walnüsse
50 g schwarze Oliven	30 g Parmesan	1 Zitrone
1 TL Estragonblätter	Olivenöl	Chili
Salz	Pfeffer	

Die Knochen aus dem Lammkarree heraustrennen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten. Zwischendurch wenden. Den Fenchel vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. In einer weiteren Pfanne in Olivenöl anbraten. Die Filets aus einer Zitrone lösen und dazugeben. Walnüsse und Estragonblätter hacken und zusammen mit den schwarzen Oliven ebenfalls zum Fenchel geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit reichlich Parmesan anbinden und auf Tellern anrichten. Das Lamm darauf legen und noch einmal mit Pfeffer würzen.

Tipp:

Statt Zitronen- Orangenfilets verwenden.

Steffen Henssler am 19. 07. 2011