



Lammkoteletts mit Gemüsesoße



Zutaten für vier Personen

12 Lammkoteletts
1 Knoblauchzehe
4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
100 ml natives Olivenöl extra
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Soße:

1 Zwiebel
1 Karotte
½ rote Paprika
½ gelbe Paprika
½ Zucchini
100 ml Lammfond (aus dem Glas)
200 ml Tomatensaft
1 Tomate
1 Zweig Thymian
1 EL Balsamessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Die Knoblauchzehe fein würfeln und mit den Kräutern und dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Die Lammkoteletts darin einlegen und über Nacht marinieren.

Für die Soße die Zwiebel und das Gemüse in kleine Würfel schneiden, in 5 EL der Marinade zunächst die Zwiebelwürfel glasig dünsten, danach die restlichen Gemüsewürfel dazugeben. Das Gemüse mit Lammfond und Tomatensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.

Den Strunk der Tomate entfernen, in kleine Würfel schneiden und zur Soße geben. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Balsamessig und dem Thymian würzen.

Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten braten.

Anrichten:

Die Gemüsesoße auf einen Teller geben und die Lammkoteletts darauf anrichten.

Mein Tipp:

Servieren Sie zu den Koteletts geröstetes Weißbrot oder gebackene Polenta.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.