



Lamm-Koteletts mit Minz-Sauce von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Reis

Safran
200 g Jasmin-Reis
1/2 Zitrone, unbehandelt
Kreuzkümmel, gemahlen
3 EL gehobelte Mandeln, geröstet
Kurkuma, gemahlen

Englische Minz-Sauce

1 Bund Minze
80 g brauner Zucker
Salz
1-2 EL Weißweinessig
1/2 Zitrone, unbehandelt

Sowie

8 Lammkoteletts
Öl und Butter zum Braten
2-3 Zehen Knoblauch
Rosmarin
Thymian
Salz, Pfeffer, Zucker
300 g grünen Spargel
200 g Kirschtomaten

Zubereitung (40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Lammkoteletts etwa 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Den Safran in kaltem Wasser einweichen. Den Reis in die doppelte Menge kochenden Salzwassers geben und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten quellen lassen.

Die Minzblätter von den Stielen lösen und grob schneiden, dann mit der Hälfte des Zuckers in einen Mörser geben und zu einer feinen Paste stampfen. Einige Esslöffel Wasser mit dem übrigen Zucker, einer Prise Salz, Essig und Zitronensaft aufkochen, die Minzmasse hineingeben und etwa eine Minute mitkochen. Dann von der Platte nehmen und abkühlen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und mit angedrückten Knoblauchzehen, Rosmarin- und Thymianzweigen verfeinern. Die Lammkoteletts von beiden Seiten salzen, pfeffern und scharf in diesem aromatisierten Öl anbraten. Dann etwas Butter dazugeben und die Koteletts mehrfach mit dem heißen Fett übergießen. Auf ein Gitter geben und im Ofen bei 80 Grad warmhalten.

Den Spargel im unteren Drittel schälen und grob schneiden. Die Spitzen beiseitelegen und die Stangen in einer Pfanne mit Butter bräunen, dabei mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die Kirschtomaten halbieren und mit den Spargelspitzen dazugeben. Bis zur gewünschten Konsistenz garen, dabei mit einem Schuss Wasser angießen.



Den Reis mit Zitronenabrieb, Kreuzkümmel, Safran und Mandeln verfeinern, bei Bedarf die Farbe mit etwas Kurkuma nachsteuern. Zusammen mit Lammkoteletts und Minzsauce servieren.

Nährwerte pro Portion:

733 kcal – 42 g Fett – 24 g Eiweiß – 65 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei.