Rezept

Gebratene Lammkoteletts mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Gebratene Lammkoteletts mit grünen Bohnen, am 04.07.2025

Zutaten

8	Lammkoteletts (à ca. 60 g)
2 Zweige	Rosmarin
1 TL	Dijon-Senf
	Salz
ca. 1 EL	Öl zum Braten
1	große Zwiebel
2	Tomaten
6 Stiele	Bohnenkraut
400 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
8 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
750 g	grüne Bohnen
1	Knoblauchzehe
100 g	durchwachsener Räucherspeck
2 EL	Olivenöl
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

Zubereitung

1. Für die Koteletts die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in ein Schälchen pressen. Mit Senf, Kräutern und Öl gründlich verrühren. Die Koteletts mit der Marinade bestreichen, dicht nebeneinander in eine Schale legen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren lassen.

2. Für das Gemüse nach gut 1 Std. die Bohnen waschen und die Enden abknipsen, die Bohnen je nach Größe in 2-3 gleich große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Speck ebenfalls klein würfeln. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Speck und Knoblauch dazugeben und unter Rühren dünsten, bis der Speck ganz leicht bräunt. Sofort Bohnen, Tomaten, Brühe und Bohnenkraut unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30-35 Min. garen.

4. Die Lammkoteletts salzen und pfeffern. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen oder eine Grillpfanne mit dem Öl auspinseln und heiß werden lassen. Die Koteletts darin auf beiden Seiten bei starker Hitze in je 2-3 Min. braun braten und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Bohnen servieren.