

Rezept

Kotelettpfanne

Ein Rezept von Kotelettpfanne, am 25.04.2024

Zutaten

12 Lammkoteletts	3 Zehen Knoblauch
6 EL Olivenöl	1 TL Bohnenkraut
500 g kleine festkochende Kartoffeln mit dünner Schale	Salz
1 Zwiebel	300 g Bohnen
Pfeffer	200 ml Gemüsebrühe

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Das helle Lammfett entlang der langen Kotelettknochen herunterschneiden und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. 4 EL Öl mit Knoblauch und Bohnenkraut mischen. Die Koteletts damit einreiben.
2. Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 15 Min. bissfest garen. Abgießen und vierteln.
3. Die Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Bohnen dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Brühe zugießen und die Bohnen offen in 8-10 Min. bissfest garen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist.
4. In einem Wok oder einer großen Pfanne das Lammkotelettfett langsam zerlassen. Die Hitze erhöhen und die Kartoffeln darin 2 Min. ohne Wenden stark anbraten, anschließend 2 Min. unter Rühren weiterbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.
5. Die Koteletts abtropfen lassen, salzen, pfeffern und im Bratfett auf beiden Seiten je 1-2 Min. braten, herausnehmen. Bohnen darin 1 Min. anbraten. Kartoffeln und Lamm dazugeben und unter Rühren alles noch 1-2 Min. braten, abschmecken und sofort servieren.