Rezept

Lamm mit Bohnensalat

Ein Rezept von Lamm mit Bohnensalat, am 29.06.2025

Zutaten

8	doppelte Lammkoteletts (je etwa 130 g)
	Pfeffer
250 g	TK-grüne-Bohnen
2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Zitronensaft oder heller Essig
5 EL	Olivenöl
	Salz
1 EL	Senf (z. B. Honigsenf)
1 Dose	weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
1	Tomate
1 EL	gehacktes TK-Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal

Zubereitung

1. Die Koteletts mit einem feuchten Tuch abwischen und dabei alle Knochensplitter entfernen. Die Lammkoteletts salzen und pfeffern, mit dem Senf einstreichen.

2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die unaufgetauten grünen Bohnen dazugeben und in etwa 5 Minuten bissfest garen.

3. Inzwischen weiße Bohnen in einem Sieb gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz herausschneiden.

4. Zitronensaft oder Essig mit Basilikum, Salz und Pfeffer verrühren, 3 EL Öl unterschlagen. Tomate, Frühlingszwiebeln und weiße Bohnen unter die Sauce mischen. Grüne Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auch untermischen.

5. Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lammkoteletts darin pro Seite 2-3 Minuten bei starker bis mittlerer Hitze braten. Den Salat abschmecken und mit den Lammkoteletts servieren. Dazu passt außerdem Weißbrot.