

Rezept

Lammkotelett in Tomatensauce

Ein Rezept von Lammkotelett in Tomatensauce, am 19.04.2024

Zutaten

2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
4 kleine Lammkoteletts (à 80 g)	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 große Fleischtomate (ca. 250 g)
Salz	200 ml Arabische Tomatensauce (siehe Rezept-Tipp)
2 TL Dijonsenf	1-2 TL körniger Senf
1 TL Akazienhonig	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Rosmarin und Thymian abspülen und trockenschütteln. Die Rosmarinnadeln abzupfen und hacken (es sollte ca. 1 EL ergeben). Den Thymian in kleine Zweige teilen, ca. 1 TL Blättchen abstreifen und hacken.
2. Lammkoteletts mit Rosmarin, Pfeffer, 1 EL Olivenöl und der Hälfte des gehackten Thymians einreiben und ca. 30 Min. marinieren. Inzwischen die Tomate kurz überbrühen und häuten. Entkernen, etwas abtropfen lassen und ohne den Stielansatz würfeln.
3. Den Backofen auf 50° (Umluft 40°) vorheizen. Die Koteletts im restlichen Öl von jeder Seite ca. 3 Min. braten, leicht salzen. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen abgedeckt warm halten.
4. Den Bratsatz mit der Tomatensauce ablöschen und losrühren. Senf und gehackten Thymian untermischen. Mit Salz und Honig würzen. Die Tomatenwürfel zugeben und weitere 3 Min. köcheln lassen.
5. Die Koteletts mit der Tomatensenfsauce anrichten und mit Thymianzweigen dekorieren.