

## Rezept

# Lammkoteletts mit Balsamico-Zwiebeln

Ein Rezept von Lammkoteletts mit Balsamico-Zwiebeln, am 04.06.2023

## Zutaten

|                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| <b>500 g</b> rote Zwiebeln       | <b>1</b> Knoblauchzehe       |
| <b>5 EL</b> Olivenöl             | <b>50 ml</b> Aceto balsamico |
| <b>1 EL</b> Honig                | Salz                         |
| Pfeffer                          | <b>1</b> Zweig Rosmarin      |
| <b>12</b> Lammkoteletts (à 60 g) |                              |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen. 3 EL Öl erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 8 Min. anbraten. Mit Essig ablöschen und 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Honig hinzufügen und alles weitere 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Knoblauch zerdrücken und mit dem Rosmarinzweig in die Pfanne geben. 6 Lammkoteletts darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Min. braten. Salzen, pfeffern und warm halten. Im übrigen Öl die restlichen Koteletts braten. Mit den Balsamico-Zwiebeln servieren.