

Rezept

Lammkoteletts mit Balsamico-Zwiebeln

Ein Rezept von Lammkoteletts mit Balsamico-Zwiebeln, am 04.12.2024

Zutaten

500 g rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl	50 ml Aceto balsamico
1 EL Honig	Salz
Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
12 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.