

Rezept

Lammkoteletts mit Balsamicokartoffeln

Ein Rezept von Lammkoteletts mit Balsamicokartoffeln, am 26.04.2024

Zutaten

4 doppelte Lammkoteletts (je ca. 10 g)	1 Bio-Zitrone
2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	400 g kleine festkochende Kartoffeln
Salz	Pfeffer
2 Stängel Basilikum (nach Belieben)	1 EL flüssiger Honig
2 EL Aceto balsamico	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 875 kcal

Zubereitung

1. Die Lammkoteletts trocken tupfen und den Fettrand mehrfach einschneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und zu 1 EL Öl pressen. Die Koteletts damit einreiben und mit Zitronenscheiben und Rosmarinzweigen belegen.
2. Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und in etwa 25 Min. weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und noch warm pellen.
3. Den Backofen auf 100° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Rosmarin und Zitronenscheiben vom Fleisch entfernen (Zitronenscheiben wegwerfen), Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Stege mit 1 EL Öl einpinseln (oder das Öl in einer mittelgroßen normalen Pfanne erhitzen). Die Koteletts darin von jeder Seite 3 Min. anbraten, in eine ofenfeste Form geben, die Rosmarinzweige wieder dazulegen und im Backofen (Mitte) 15 Min. garen.
4. Eine Pfanne erhitzen und das übrige Öl hineingeben. Die Pellkartoffeln darin in 7-8 Min. bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten.
5. Falls verwendet, inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter grob zerzupfen. Die Kartoffeln salzen und den Honig und den Balsamicoessig dazugeben. Die Kartoffeln in der Pfanne schwenken, damit sie von allen Seiten mit der Mischung umhüllt werden, und nach Belieben das Basilikum dazugeben.
6. Die Lammkoteletts auf vorgewärmte Teller geben und die Kartoffeln dazu anrichten.