

Rezept

Lammkoteletts mit Bohnen-Tomaten-Gemüse

Ein Rezept von Lammkoteletts mit Bohnen-Tomaten-Gemüse, am 26.04.2024

Zutaten

6 magere Lamm-Stielkoteletts (à ca. 60 g)	3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	½ Bio-Zitrone
3 Zweige Thymian	¾ TL Harissa (scharfe Würzpaste)
400 g grüne Bohnen (ersatzweise TK-Bohnen)	1 große Zwiebel
½ TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Tomatenmark
½ TL Honig	100 ml Gemüsebrühe
250 g stückige Tomaten (Tetrapak)	¼ TL Zimtpulver
2 Msp. gemahlener Piment	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 49 g F, 53 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Lammkoteletts abbrausen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen, 1 Zehe durchpressen und mit 1 EL Öl verrühren. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, mit Zitronenschale und ¼ TL Harissa unter das Öl rühren. Die Koteletts mit dem Würzöl bestreichen und zugedeckt ruhen lassen.
2. Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und nach Belieben halbieren (TK-Bohnen antauen lassen). Die Zwiebel schälen und mit dem übrigen Knoblauch in feine Würfel schneiden. Das restliche Öl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Kreuzkümmel darin bei kleiner bis mittlerer Hitze goldgelb und weich dünsten. Die Bohnen hinzufügen und unter Rühren 2-3 Min. anbraten (TK-Bohnen eventuell etwas länger, bis sie vollständig aufgetaut sind).
3. Tomatenmark, übriges Harissa und Honig dazugeben und unter Rühren 1-2 Min. anrösten. Mit der Brühe ablöschen und offen bei mittlerer Hitze 8-10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Die Tomaten unterrühren und mit Zimt, Piment, Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 30 Min. garen. Dann offen 5-10 Min. garen, bis die Bohnen richtig weich sind und die Tomatensauce dicklich eingekocht ist.
4. Eine Grillpfanne sehr heiß werden lassen. Die Koteletts darin auf jeder Seite 2-3 Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Koteletts kurz ruhen lassen. Die Zitrone halbieren. Das Gemüse auf Teller verteilen. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und daneben anrichten. Die Zitrone zum Beträufeln dazulegen.