

Rezept

Lammkoteletts mit Honig

Ein Rezept von Lammkoteletts mit Honig, am 30.09.2023

Zutaten

| | |
|--|--------------------------|
| 4 Lammkoteletts (je etwa 100 g) | Salz |
| Pfeffer | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Öl | 1 EL Honig |
| 3 EL Sojasauce | 3 EL Gemüsebrühe |
| 2 EL Orangensaft | 1 TL Zitronensaft |
| 1 TL getrockneter Thymian | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Lammkoteletts abbrausen und eventuell vorhandene kleine Knochensplinter entfernen. Die Koteletts mit Küchenpapier trocken tupfen und auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Koteletts darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 2-3 Min. braten. Die Koteletts aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und beiseitelegen.
3. Knoblauch in das Bratfett in der Pfanne geben, 1 Min. andünsten. Honig, Sojasauce, Gemüsebrühe, Orangensaft, Zitronensaft und Thymian dazugeben, alles gründlich verrühren und bei geringer Hitze 1-2 Min. köcheln lassen.
4. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Koteletts samt angesammeltem Bratensaft dazugeben, weitere 3-4 Min. köcheln lassen, dabei das Fleisch einmal wenden. Die Lammkoteletts mit der Honigsauce servieren.