

Rezept

Lammkoteletts mit Makkaroni und Bohnen

Ein Rezept von Lammkoteletts mit Makkaroni und Bohnen, am 27.04.2024

Zutaten

je 1 rote und gelbe Paprikaschote	400 g lange Schlangenbohnen (ersatzweise Keniabohnen)
je 2 Zweige Thymian und Rosmarin	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl (+ Öl zum Beträufeln)	1 Lammkarée (mit geputzten Knochen; ca. 800 g)
Salz	Pfeffer
100 ml Marsala (italienischer Dessertwein)	300 ml Lammfond (aus dem Glas)
Cayennepfeffer	1 TL Speisestärke
50 g kalte Butter	200 g Makkaroni
Bohnenkrautblättchen zum Bestreuen (nach Belieben)	1 Metallring oder Ausstecher (6-8 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen waschen und putzen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Knoblauch schälen und andrücken.
2. Den Backofen auf 170° (Umluft 150°) vorheizen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kräuter und Knoblauch zum Aromatisieren des Öls dazugeben. Das Lammkarée mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl rundherum anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech legen. Die Kräuter und den Knoblauch auf dem Fleisch verteilen und im heißen Ofen (Mitte) in 20-25 Min. fertig garen.
3. Inzwischen das Bratfett in der Pfanne erneut erhitzen. Die Paprikawürfel 1-2 Min. darin anschwitzen, dann mit Marsala ablöschen. Den Lammfond angießen. Alles um die Hälfte einkochen lassen, mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und mit der in 2-3 EL kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Pfanne vom Herd ziehen. Die Butter nach und nach unterschwenken. Die Sauce zugedeckt warm halten.
4. Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen. Die Makkaroni darin mit den Bohnen nach Packungsanweisung al dente garen. Dann in ein Sieb abgießen, mit etwas Öl beträufeln und warm halten. Lammkarée aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen, dann mit einem scharfen Messer in einzelne Koteletts teilen.
5. Bohnen-Makkaroni-Mischung mit Hilfe des Metallrings jeweils in der Mitte der Teller verteilen und nach Belieben mit Bohnenkrautblättchen bestreuen. Die Paprikasauce darüberträufeln. Die Lammkoteletts darauf anrichten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.