

## Rezept

# Lammkoteletts mit Minzpesto und Möhrenpüree

Ein Rezept von Lammkoteletts mit Minzpesto und Möhrenpüree, am 18.12.2025

## Zutaten

### Für Koteletts und Möhrenpüree:

8	Lamm-Stielkoteletts (à ca. 70 g)	500 g	Möhren
1 Bund	Frühlingszwiebeln	1 EL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe	1 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer

### Für das Minzpesto:

5 Stängel	Minze	1	Knoblauchzehe
30 g	Parmesan (ersatzweise Grana Padano)	10 g	gemahlene Mandeln
4 EL	Olivenöl		Salz
	Pfeffer		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1030 kcal, 78 g F, 68 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Die Lammkoteletts kalt abspülen und trocken tupfen. Die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil abschneiden (das Grün anderweitig verwenden). Die Butter in einem Topf erhitzen und die Möhrenwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anschwitzen. Die Gemüsebrühe dazugießen und die Möhren abgedeckt bei schwacher Hitze in ca. 12 Min. weich dünsten.
2. In der Zwischenzeit für das Pesto die Minze waschen, trocken schütteln und 20 - 30 Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen, den Parmesan grob reiben. Minze, Knoblauch, Parmesan und Mandeln im Blitzhacker fein zerkleinern. Die Mischung in eine Schale geben, mit dem Olivenöl glatt rühren und löffelweise mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Das Minzpesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 100° vorheizen. Das Olivenöl in einer schweren Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und darin von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen warm halten.
4. Die Hitze reduzieren und die Frühlingszwiebeln im Bratfett rundum ca. 30 Sek. anbraten. Vom Herd nehmen und die Zwiebeln abgedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.
5. Die Möhren mit dem Pürierstab nicht zu fein mixen. Das Püree mit Salz abschmecken und auf zwei Tellern anrichten. Jeweils 4 Koteletts darauflegen und mit dem Minzpesto beträufeln. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.