

Rezept

Provenzalische Lammkoteletts

Ein Rezept von Provenzalische Lammkoteletts, am 05.12.2023

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 6 kleine Lammkoteletts (mit Knochen; ca. 350 g) | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Olivenöl | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 2 TL getrocknete Kräuter der Provence | 1 Paprikaschote |
| 1 Aubergine | 1 Zucchini |
| 1 Packung Tomatenfruchtfleisch (mit Basilikum; 370 g) | Salz |
| | 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 391 kcal

Zubereitung

1. Die Lammkoteletts mit kaltem Wasser abwaschen, abtrocknen und das sichtbare Fett abschneiden. Den Knoblauch schälen, mit einem Messer zerdrücken und mit Olivenöl, Pfeffer und 1 TL Kräutern verrühren. Die Lammkoteletts damit rundherum einstreichen und kurz beiseitestellen.
2. Das Gemüse waschen und putzen, die Paprikaschote dabei entkernen. Das Gemüse in Streifen schneiden.
3. Das Tomatenfruchtfleisch mit dem vorbereiteten Gemüse in einen Topf geben, die restlichen Kräuter der Provence einrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Lammkoteletts darin von jeder Seite 2-3 Min. braten, zwischendurch salzen und mit der Orangenschale bestreuen.
5. Das Gemüse abschmecken und mit den Lammkoteletts anrichten.