Saftige Lammkoteletts gebraten mit Bohnengemüse

Ein tolles Rezept für den Sommer: Saftige Lammkoteletts gebraten mit Bohnengemüse sind ein kulinarischer Genuss, den man sich auf keinen Fall entgehen lassen sollte!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,9 h

Zutaten

8 Stk.	Lammkoteletts
8 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Dijonsenf
4 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Öl (zum Braten)
800 g	Bohnen (grüne)
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Tomaten

100 g	Räucherspeck
6 Stiele	Bohnenkraut
2 EL	Olivenöl
400 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für saftige Lammkoteletts gebraten mit Bohnengemüse zuerst die Lammkoteletts gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Thymian und Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Mit Knoblauch, Öl und Senf zu einer Marinade verrühren. Koteletts mit der Marinade bestreichen und zugedeckt für 2 Stunden kalt stellen.

3. In der Zwischenzeit das Gemüse zubereiten: Bohnen sorgfältig waschen und die Enden abschneiden. Je nach Größe in 2-3 gleich große Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

4. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und den Rest in kleine Würfel schneiden. Speck klein würfeln. Bohnenkraut waschen und trocken schwenken. Blätter abzupfen und fein hacken.

5. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Speck dazugeben und leicht anbräunen. Bohnen, Tomaten und Bohnenkraut unterrühren, salzen und pfeffern. Zugedeckt 30-35 Minuten garen lassen.

6. Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. Eventuell nochmal salzen und pfeffern. Herausnehmen und mit den Bohnen servieren.

Tipp

Zu saftigen Lammkoteletts gebraten mit Bohnengemüse schmecken Ofenkartoffeln besonders gut.