

EDEKA KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

GEBRATENE LAMMKOTELETTS mit Pinienkernkruste und Bohnen-Curry-Gemüse


NEUE
REZEPTE ZUM
SAMMELN



Dirk Luther



MITTEL



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN.



4 PORTIONEN

Gebratene Lammkoteletts

mit Pinienkernkruste und Bohnen-Curry-Gemüse

🍴 ZUTATEN

FLEISCH

2 Lammkronen à ca. 900 g,
in Koteletts geschnitten
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Braten

FÜR DIE KRUSTE

60 g Butter
1 EL Honig
60 g geröstete und grob gehackte
Pinienkerne
1 EL gehackter Thymian
Abrieb von 1 Zitrone

Abrieb von 1/2 Orange
80 g Paniermehl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

GEMÜSE

3 EL Olivenöl
50 g Butter
250 g Zwiebeln, geschält und in
Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält und fein
gewürfelt
400 g breite Bohnen, geputzt und in
Rauten geschnitten

1 EL Currypulver
1 EL Ahornsirup
1 rote Paprika, geputzt und in Streifen
geschnitten
4 Strauchtomaten, ohne Haut und in
Würfel geschnitten
200 ml Sahne
4 Stangen Frühlingslauch, in feine
Röllchen geschnitten
2 EL Crème fraîche
2 EL fein geschnittener Dill
Salz aus der Mühle



FLEISCH UND KRUSTE Die Butter mit dem Honig in einem Topf bei schwacher Hitze zum Schmelzen bringen und die Pinienkerne sowie den Thymian hinzufügen. Das Ganze in eine Schüssel geben und den Zitronen- und Orangenabrieb dazugeben. Paniermehl hinzufügen, alles gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf der Grillstufe vorheizen. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen, auf ein Backblech legen und die Paniermehlmischung auf dem Fleisch verteilen. Das Backblech in den Ofen geben und unter dem Grill ca. 10 Minuten garen, so dass eine goldbraune Kruste entsteht.

GEMÜSE Das Olivenöl mit der Butter in einem breiten Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig anschwitzen, breite Bohnen zugeben, kurz durchschwenken, mit Currypulver bestäuben und mit Salz würzen. 100 ml Wasser und Ahornsirup dazugeben und die Flüssigkeit einkochen lassen. Paprika und Tomaten zugeben und das Ganze zugedeckt ca. 10 Minuten bissfest garen, dabei immer wieder rühren. Die Sahne angießen, Frühlingslauch hinzufügen, nochmals aufkochen, mit Salz abschmecken und mit Crème fraîche und Dill verfeinern.

ANRICHTEN Das Gemüse auf vier vorgewärmten Tellern dekorativ anrichten und die Koteletts dazulegen.

Penne mit Rucola-Pesto

und Mozzarella

🍴 **ZUTATEN** 100 g Rucola | 1 Bund Basilikum | 1 Bund Petersilie | 1 Bund Bärlauch | 70 g geröstete Pinienkerne | 100 g geriebener Parmesan | 40 ml Geflügelfond | Salz und Pfeffer aus der Mühle | 1 Prise Zucker | 3 EL bestes Olivenöl | 1 Handvoll halbierte Kirschtomaten | 2 Mozzarella, in Würfel geschnitten | 500 g Penne Rigate



ZUBEREITUNG Rucola, Basilikum, Petersilie und Bärlauch waschen, trocken schleudern und die Blätter von den Stielen zupfen. Kräuter mit Pinienkernen und Parmesan im Mixer pürieren. Mit Geflügelfond verdünnen, bis eine glatte, hellgrüne Creme entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Penne in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Kirschtomaten darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Nudeln auf ein Sieb schütten und sofort zu den Kirschtomaten geben. Das Rucola-Pesto dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Zuletzt die Mozzarellawürfel vorsichtig unterheben und sofort auf vier vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

👉 LEICHT | 🕒 GESAMT ca. 30 MIN. | 🍽️ 4 PORTIONEN