



GEBRATENE LAMMKOTELETTS MIT CREMIGEN CANNELLINI-BOHNEN, MANGOLD UND SALSA VERDE

Diese doppelten Lammkoteletts (auch Schmetterlingskoteletts) werden aus dem Sattelstück geschnitten. Hier serviere ich sie mit kalter Salsa verde, einer grünen Kräutersauce, wie sie gerade in Mode ist, weißen Bohnen und rotstieligem Mangold. Letzterer ist ein hervorragendes Gartengemüse mit wunderbaren Blättern und Stielen und zarten Trieben, die man für Salat verwenden kann.

Für 4 Personen

4 Doppelkoteletts vom Lamm (3 cm dick)

Olivenöl

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

300 g rotstieliger Mangold, geputzt und grob zerkleinert

1 Zitrone, halbiert

1 Knoblauchzehe, geschält und in Scheiben geschnitten

2 kleine getrocknete Chilischoten, zerstoßen

650 g (3 kleine Dosen) gekochte Cannellini, Borlotti oder Lima-Bohnen, abgetropft

3 Zweige frischer Rosmarin

Für die Salsa verde:

½ Knoblauchzehe, geschält

1 TL Kapern, gewässert und abgetropft

4 Cornichons

2 Sardellenfilets in Olivenöl von guter Qualität, abgetropft

1 kleines Bund frische glatte Petersilie, Blätter abgezupft

1 kleine Handvoll frisches Basilikum, Blätter abgezupft

1 kleine Handvoll frische Minze, Blätter abgezupft

1 – 2 EL Rotweinessig (nach Geschmack)

natives Olivenöl extra

1 TL Dijon-Senf

Meersalz und frischgemahlener schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf höchster Stufe vorheizen und einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für die weltbeste Salsa verde Knoblauch, Kapern, Cornichons und Sardellenfilets auf einem großen Brett fein hacken. Die Kräuter darauflegen und weiterhacken, bis alles ganz fein ist. Sie können das auch im Mixer erledigen, aber nicht zu lange pürieren, sonst haben Sie am Ende ein Püree und keine Sauce! Die Sauce in eine Schüssel füllen und den Rotweinessig sowie etwa 10 Esslöffel Olivenöl unterrühren. Den Senf und einen Schuss Wasser zugeben, noch einmal durchrühren und gut abschmecken. Die Lammkoteletts mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine große, ofenfeste Grill- oder Bratpfanne sehr heiß werden lassen.

Die Koteletts einlegen und fest auf den Pfannenboden drücken – kein Öl zugeben, es brät ausreichend Fett aus dem Fleisch aus. Die Koteletts nach 2 Minuten wenden, in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und je nachdem, wie Sie das Fleisch am liebsten mögen, noch 10–15 Minuten braten.

Während das Fleisch im Ofen gart, den Mangold in kochendem Wasser 3 – 4 Minuten garen, bis die Stiele zart sind. Abgießen, in eine Schüssel geben und mit etwas nativem Olivenöl extra, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.

Einen Topf erhitzen, 1 Schuss Olivenöl hineingießen und den Knoblauch darin einige Sekunden goldgelb anbraten. Die Chilis und die Bohnen zufügen, den Rosmarin darauflegen und den Topf mit einem Deckel verschließen. Die Hitze reduzieren, die Bohnen sanft erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Lammkoteletts auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit einem ordentlichen Klecks Salsa verde überziehen. Überschüssiges Fett aus der Pfanne abgießen, den Saft einer halben Zitrone in die Pfanne geben und den Bratensatz vom Pfannenboden losrühren. Die Bohnen mit oder ohne den Rosmarin – wie Sie wollen – in eine Schüssel füllen und den Mangold darauf anrichten. Den leckeren Bratensaft darüber gießen und das Gemüse mit den Lammkoteletts servieren.