

Schnelle Lamm-Koteletts

 happy-mahlzeit.com/2019/07/21/schnelle-lamm-koteletts/

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Lammkarree
- 1 Fenchel
- 30g Walnüsse
- 50g schwarze Oliven
- 30g Parmesan
- 1 Zitrone
- 1 TL Estragonblätter
- Olivenöl
- Chili
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Knochen aus dem Lammkarree heraustrennen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten, zwischendurch wenden.

Den Fenchel vom Strunk befreien, in feine Scheiben schneiden und in einer weiteren Pfanne in Olivenöl anbraten. Die Zitrone filetieren und die Filets zum Fenchel geben. Walnüsse und Estragonblätter hacken und mit den schwarzen Oliven ebenfalls zum Fenchel geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit reichlich Parmesan anbinden und auf Tellern anrichten. Das Lamm darauf legen und nochmal mit Pfeffer würzen.

Tipp:

Anstatt der Zitronenfilets kann man auch Orangenfilets verwenden.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger 19.7.2011