Lammkoteletts mit Kerbelsoße

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (4 Personen)

» 800g Kartoffel(n)
» 800g Möhre(n)
» 250g Zuckerschoten
» Salz & Pfeffer
» 4 EL Öl
» 1-2 Knoblauchzehe(n)
» 8 Lammkotelett(s)
» 1/2 TL Rosmarin
» 420ml Lammfond
» 1/2 Bd. Kerbel
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale ca. 20min kochen. Inzwischen Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen und waschen. Zuckerschoten putzen und waschen.

2. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 15min garen. Ca. 3min vor Ende der Garzeit Zuckerschoten zufügen. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin unter Wenden ca. 8min goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend warm stellen.

3. Inzwischen Knoblauch schälen, fein hacken. Fleisch waschen, trockentupfen. 2EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite ca. 3min braten. Ca. 2min vor Ende der Bratzeit Knoblauch und Rosmarin zufügen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen und warm stellen.

4. Den Bratensatz mit Lammfond ablöschen und 4-5min einkochen lassen. Kerbel waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kerbel in den Bratenfond geben und kurz darin schwenken. Gemüse abtropfen lassen. Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Bratenfond auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und Rosmarin garniert servieren.

Nährwerte: 740kcal/E27g/F50g/KH44g pro Portion

angelegt am: 31.03.2005 Rezept-Nr: 1760

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke