Knoblauchkartoffeln mit Lammkoteletts

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (4 Personen)

» 4 Lammkotelett(s)
» Salz & Pfeffer
» Curry
» 3TL Rosmarin
» 6EL Olivenöl
» 750g Kartoffel(n)
» 1 rote Paprika
» 1 grüne Paprika
» 6 Knoblauchzehe(n)
» 3EL Butter/Margarine

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Die Koteletts abbrausen, trockentupfen, das Fleisch etwas von den Rippen lösen und leicht klopfen. Salz, Pfeffer, Currypulver, 1TL gehackten Rosmarin und 2EL Öl verrühren. Die Koteletts auf beiden Seiten damit bestreichen und etwa 60min marinieren.

2. Kartoffeln waschen und ungeschält ca. 20min garen. Die Paprikaschoten abbrausen, putzen und in grobe Stücke teilen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und halbieren.

3. 4EL Öl erhitzen, die Kartoffeln darin anbraten. Nach 5min Knoblauch, Paprika, restlichen Rosmarin zufügen, ca. 8min weiterbraten, würzen. Fleisch in heißer Butter je Seite ca. 4min braten. Mit Kartoffeln anrichten, evtl. mit Rosmarin garnieren.

Nährwerte: 720kcal/E43g/F47g/KH31g pro Portion

angelegt am: 13.06.2003 Rezept-Nr: 362

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