

Kochen

Timo Böckle

Mittwoch, den 01.07.2020

Lammkoteletts mit Johannisbeeren

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Lammkoteletts

4 Lammkoteletts (mit Knochen à ca. 200 g)
4 Knoblauchzehen
1 Stiel Thymian
3 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer

Für das Johannisbeer-Lauch-Gemüse

500 g Johannisbeeren, rot
3 Lauchzwiebeln
200 g Speck, durchwachsen
Pfeffer

Für die Grünen Bohnen im Kokosfond

250 g Bohnen, grün
Salz
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
100 ml Kokosmilch (Dose)
50 g Butter



Zubereitung:

1. Lammkoteletts evtl. von Fett und Sehnen befreien. Knoblauchzehen mit Schale andrücken. Thymian grob zerzupfen.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Lammkoteletts darin von beiden Seiten scharf anbraten.
3. Lammkoteletts herausnehmen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Lammkoteletts auf ein Backblech legen. Thymian und Knoblauch auf dem Fleisch verteilen.
4. Im Backofen bei 100 Grad Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht wird.
5. Johannisbeeren putzen, die Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Den Speck fein würfeln.
6. Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig auslassen. Lauchzwiebeln zugeben und kurz mitdünsten. Mit Pfeffer würzen.
7. Kurz vor dem Servieren, die Johannisbeeren vorsichtig untermischen, kurz abschmecken.
8. Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abbrausen.
9. Schalotten schälen, längs vierteln und die einzelnen Schichten auseinander zupfen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

10. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Kokosmilch unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer und etwas einköcheln lassen.

11. Den Fond mit kalter Butter oder angerührter Stärke (1 TL Speisestärke und 2 EL Kaltes Wasser verrühren. Unter den Fond mischen und kurz aufkochen lassen) binden.

12. Bohnen unter den Kokosfond mischen, abschmecken

13. Koteletts mit dem Johannisbeer-Lauchgemüse, Bohnen und Grilltomate anrichten und servieren

Timo´s Tipp: das Gemüse passt zu jedem Grillfleisch ab Rind, Geflügel, Wild oder Fisch.