

# Lamm-Koteletts mit Coleslaw, Würzmandeln und Minz-Salsa

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

4 magere Lamb-Chops	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL getrocknete Minze
1 TL Paprikapulver, edelsüß	4 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

### Für den Coleslaw:

1 Karotte	1 Stange Staudensellerie	? Kopf Rotkohl
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette	3 EL Joghurt
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	50 ml Apfelessig	1 TL Selleriesamen

### Für die Minz-Salsa:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 EL Rotweinessig
2 Zweige Minze	1 TL Zucker	

### Für die Mandeln:

50 g blanchierte Mandeln	1 EL Fenchelsamen	1 EL Kreuzkümmelsamen
Olivenöl		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für das Lamm die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Das Lamm auf einem Teller auslegen und mit Pfeffer, Salz, Minze, Paprika und Zitronenzesten würzen. Danach den Zitronensaft und Olivenöl darüber geben, das Lamm massieren und etwas ruhen lassen, damit die Marinade einwirken kann. Derweil die Fenchel- und Kreuzkümmelsamen in einem Mörser zerstoßen und zusammen mit den Mandeln auf ein Blech streuen. Die Mandeln mit Olivenöl betröpfeln und in den Ofen geben, bis die Mandeln gold-braun sind. Für den Coleslaw die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Karotte schälen und in feine Streifen hobeln. Mit dem Rotkohl und Staudensellerie ebenso verfahren und das Ganze anschließend in eine Schale geben. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Den Koriander samt Stielen fein hacken. Das rohe Gemüse mit Joghurt, Limettenabrieb und -saft, Essig, Selleriesamen und Koriander gut vermengen. Für die Salsa die Minzblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke kleinschneiden. Die rote Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Das Ganze in eine Schüssel geben und mit Rotweinessig und Zucker abschmecken. Eine Grillpfanne mit etwas Öl erhitzen und das Lamm darin von beiden Seiten anbraten, bis diese leicht knusprig, aber innen noch rosa sind. Die Lamm-Chops und den Coleslaw auf Tellern anrichten, mit den Mandeln bestreuen und zusammen mit der Salsa servieren.

Franca Breyer am 05. August 2014