

Lamm-Karree in Rotwein-Soße und Feta Saganaki

Für 2 Personen

5 Lammkoteletts	400 g Fetakäse	1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Bohnen, grün	1 Zehe Knoblauch	1 Ei
100 g Mehl	100 g Paniermehl	1 TL Dijon-Senf
2 EL Butter	1 TL Thymian, gerebelt	400 ml Olivenöl
40 ml Rotwein, trocken	150 ml Gemüsefond	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammkoteletts von Fett und Sehnen befreien, waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Lammkoteletts darin von beiden Seiten jeweils eine Minute scharf anbraten. Die Pfanne in den Backofen stellen und die Karrees etwa acht Minuten garen lassen. Einen Esslöffel des Bratenfonds entnehmen und zur Seite stellen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Eine Pfanne mit dem Löffel Bratenfond erhitzen. Die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und andünsten. Anschließend den Rotwein und dem Fond aufgießen und die Soße einreduzieren. Thymianblätter vom Zweig zupfen und klein hacken. Die Soße mit der Butter und Thymian verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei aufschlagen und in einem tiefen Teller verquirlen. Den Fetakäse im Mehl wenden und anschließend durch das geschlagene Ei ziehen, anschließend in 75 Gramm Paniermehl wenden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Fetakäse von beiden Seiten eine Minute scharf anbraten und herausnehmen. Den Knoblauch abziehen und in feine Stücke hacken. Anschließend mit 25 Gramm Paniermehl vermengen, die Lammkoteletts mit dem Senf bestreichen und mit der Paniermehlmischung bestreuen. Die Lammkoteletts mit dem Feta Saganaki auf einem Teller anrichten und mit der Soße garnieren.

Ioannis Triantafillidis am 02. Februar 2010