

# Gebratene Lamm-Koteletts mit cremigen Cannellini-Bohnen

## Für zwei Personen

2 Lammkoteletts 3 cm dick	1 Sardellenfilets	325 g gekochte Cannellini-Bohnen
150 g roter Mangold	2 Cornichons	1 unbehandelte Zitrone
2 Knoblauchzehen	1 getrocknete Chilischote	2 Zweige Rosmarin
0,5 Bund glatte Petersilie	0,25 Bund Basilikum	0,25 Bund Minze
1 TL Kapern, eingelegt	1 TL Dijon-Senf	5 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig	Olivenöl	Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine große Pfanne heiß werden lassen. Die Koteletts fest auf den Pfannenboden drücken und etwa zwei Minuten anbraten. Anschließend wenden. Die Pfanne mit den Lammkoteletts in den Ofen geben und 10 bis 15 Minuten zu Ende garen lassen. Für die Salsa werde eine Knoblauchzehe abziehen und eine Hälfte davon fein hacken. Die Sardellenfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Kapern wässern. Anschließend mit den Cornichons zerkleinern. Die Petersilie, das Basilikum und die Minze waschen, trocken schütteln, vom Stiel befreien und fein hacken. Anschließend die Zutaten kurz pürieren. Die Soße mit dem Rotweinessig sowie etwa zehn Esslöffeln Olivenöl vermengen. Den Senf und etwas Wasser dazugeben, noch einmal durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Mangold waschen, putzen und grob zerkleinern. Anschließend in das kochende Wasser geben und etwa vier Minuten kochen, bis die Stiele zart sind. Die Zitrone auspressen. Den Mangold abgießen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit dem Saft einer halben Zitrone sowie Salz und Pfeffer abschmecken. In einem weiteren Topf etwas Olivenöl erhitzen. Den übrigen Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und goldgelb anbraten. Die Chilischote zerstoßen und mit den Bohnen in den Topf geben. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und auf das Gemüse legen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Bohnen bei geringer Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratenen Lammkoteletts aus der Pfanne nehmen. Das überschüssige Fett abgießen und den übrigen Zitronensaft in die Pfanne geben. Den Bratensatz vom Pfannenboden lösen und mit dem Zitronensaft verrühren. Die gebratenen Lammkoteletts mit den cremigen Cannellini-Bohnen, dem Mangold und der Salsa verde auf Tellern anrichten, mit der Bratensoße beträufeln und servieren.

Florian Schmies am 23. Juli 2012