

Lamm-Kotelett, Rosmarin-Kartoffeln, Tomaten-Spargel

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Doppelkoteletts vom Lamm	1 rote Chili	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

500 g festkochen Kartoffeln	3 Knoblauchzehen	griech. Olivenöl
3 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

8 Stangen grüner Spargel	10 kleine, süßliche Bio-Tomaten	1 Zitrone
Olivenöl	Butter	Meersalz

Für den Joghurt:

500 g Bio-Magerjoghurt	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	1 Zweig Kerbel
1 Zweig glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ TL Anissamen, alternativ	Fenchelsamen
Salz	Pfeffer	

Für das Lamm:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Doppelkotelett waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Lamm auf der einen Seite braten, bis es sich löst. Knoblauch und Chili ins Olivenöl legen. Lamm umdrehen und wenn es sich löst, für 12 weitere Minuten in den Backofen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen Kartoffeln schälen, waschen, trocken und je nach Größe mit einem NicerDicer in 0,5 cm große Stücke schneiden.

Knoblauchzehen abziehen und mit dem Handrücken zu den Kartoffeln drücken. Kartoffeln mit Salz, Olivenöl und Pfeffer würzen und in den Backofen geben. Nach 10 Minuten die Kartoffeln wenden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Rosmarinnadeln und evtl. noch etwas Olivenöl zu den Kartoffeln geben, gut mischen und weiterbacken. Insgesamt brauchen sie 32 Minuten im Ofen.

Für das Gemüse:

Knapp 20 Minuten vorm Servieren den Spargel schälen und Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Tomaten, sofern Zeit vorhanden ist, mit heißem Wasser blanchieren und die Haut abziehen. In einer Pfanne Olivenöl und Butter zerlassen und den Spargel darin braten. In eine zweite Pfanne die Tomaten hineingeben und schmoren lassen. Mit Meersalz würzen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und einen Hauch über den Spargel geben.

Für den Joghurt:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Anissamen mörsern. Ein wenig Zitronensaft mit Joghurt, Knoblauch, Öl, Kerbel, Petersilie, Thymian und Anissamen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Kulenkampff am 24. August 2020