

# Lamm-Stielkoteletts mit Blumenkohl-Röschen, Ofen-Kürbis

## Für zwei Personen

### Für die Lammstielkoteletts:

2 Lammstielkoteletts	4 Knoblauchzehen	1 EL Butter
1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

### Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 EL Parmesan	3 EL Olivenöl	2 EL Paniermehl
Salz	Pfeffer	

### Für den Ofen-Kürbis:

$\frac{1}{2}$ Butternusskürbis	2 EL Mandelblättchen	2 TL Honig
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für den Zitronen-Knoblauch-Joghurt:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	200 g Naturjoghurt
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:** 1 Bund Petersilie

**Für die Lammstielkoteletts:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Fein hacken.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Rosmarin bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten sanft garen. Anschließend Knoblauch und Rosmarin mit einer Schöpfkelle aus der Pfanne nehmen.

Lammstielkoteletts waschen, trockentupfen und in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten bei starker Hitze braten. Danach Knoblauch und Rosmarin wieder hinzugeben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den gerösteten Blumenkohl:** Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und diese in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Parmesan reiben. Gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Paniermehl, Parmesan und Olivenöl zu den Blumenkohlröschen geben und marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Röschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten backen.

**Für den Ofen-Kürbis:** Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl und Salz in einer Schüssel verrühren und den gewürfelten Kürbis hineingeben. Alles gut vermengen. Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten weich garen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl etwas braun werden lassen.

Zum Schluss den Honig mit einem Löffel über den fertigen Ofen-Kürbis verteilen und darauf die Mandelblättchen anrichten.

**Für den Zitronen-Knoblauch-Joghurt:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie verrühren. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Kaminski am 22. Oktober 2020