

# Lamm-Koteletts mit Bohnen und Aprikosen

## Für 4 Personen

3 Zweige Zitronenthymian	8 Aprikosen	300 g grüne Bohnen
1 Bio-Zitrone	120 g Graubrot	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	12 Lammkoteletts, á 60 g	Meersalz-Flocken
1,5 EL Ahornsirup	Salz	Chilipulver
150 g griech. Joghurt		

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Die grünen Bohnen waschen und putzen.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen.

Das Brot in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin goldbraun rösten.

Zum Aromatisieren der Brote die Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche über die gerösteten Brotscheiben streichen. Das Brot aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren beiseitelegen. Knoblauch ggf. für die Bohnen beiseitelegen.

Die Bohnen in sehr dünne kleine Scheiben schneiden.

Restliches Öl und die Thymianzweige in die Pfanne geben. Lammkoteletts in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten kräftig anbraten.

Dann aus der Pfanne nehmen und bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Von der Zitrone etwas Schale abreiben und die gebratenen Lammkoteletts mit Meersalz und Zitronenabrieb würzen.

Die halbierten Aprikosen in die Pfanne geben und anbraten. Bohnenscheibchen zugeben und mitanbraten. Mit 1 EL Ahornsirup beträufeln, mit Salz und Chilipulver würzen. Nach Geschmack fein gehackten Knoblauch untermischen.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Joghurt mit restlichem Ahornsirup, 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft würzen.

Bohnen und Aprikosen auf Teller geben, die Lammkoteletts anlegen. Je einen Klecks Joghurt mit auf den Teller geben und mit dem gerösteten Brot servieren.

Maria Groß am 15. Juli 2024