Lamm-Kotelett mit Kopfsalat und Soja-Sesam-Dressing

Für 4 Portionen:

8 Lammkoteletts	1 Prise Würzmix	1 Prise Gewürzsalz
5 EL Bratöl	1 Kopfsalat	4 EL Sojasauce
1 EL Tahin (Sesampaste)	1 TL gerösteter Sesam	1 TL Honig
0,5 Zitrone	1 Schuss weißer Balsamico	30 - 40 ml Sahne
603 ml Teriyaki Sauce	1 TL Dressing Mix Soja-Sesam	

Lammkoteletts zuschneiden und von beiden Seiten kräftig mit Würzmix und von einer Seite mit Gewürzsalz würzen. 3 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts bei niedriger bis mittelhoher Hitze anbraten.

In der Zwischenzeit für das Dressing Sojasauce, Tahin, Sesam und Honig in einer Schüssel verrühren. Zitronensaft, weißen Balsamico, Sahne und 2 EL Bratöl zufügen und nochmals verrühren.

Die Lammkoteletts nun bei hoher Hitze wenden und kurz weiterbraten.

Das Fett aus der Pfanne abgießen, die Lammkoteletts mit Teriyaki Sauce ablöschen und unter Schwenken darin glasieren. Lammkoteletts von der Hitze nehmen.

Gewaschenen und getrockneten Kopfsalat in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen. Alternativ den gewaschenen Kopfsalat mit Dressing Mix und Bratöl marinieren. Salat mit den Lammkoteletts auf zwei Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 28. März 2025