Lamm-Koteletts, Orangen-Kräuter-Mantel, Süßkartoffeln

Für 2 Portionen

400 g Lammkoteletts	2 Süßkartoffeln, mittelgroß	200 g TK-Spinat
150 g Feta	2 Knoblauchzehen	1 Schalotte
30 g Mandeln, gehobelt	1 Bio-Orange	1 Bund Petersilie
1 Bund Thymian	1 Prise Chilipulver	1 Prise Zimt, gemahlen
2 El Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln schälen, halbieren und die flache Seite mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit Olivenöl bepinseln und im Ofen 35 Min. garen.

Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken und kleinhacken.

Feta ebenfalls kleinhacken. 1 Knoblauchzehe und die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Alles zusammen mit den Mandeln in einer Schüssel vermengen.

Süßkartoffeln leicht mit einem Löffel aushöhlen. Füllung hineingeben und im Ofen weitere 15 Min. garen.

Bio-Orange abwaschen. 1 TL der Schale abreiben. Letzte Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Petersilie und Thymian abwaschen und ebenfalls feinhacken. Alles zusammen mit 2 EL Olivenöl, Chilipulver und Zimt in einer Schüssel gleichmäßig vermengen.

Lammkoteletts abwaschen und trockentupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Lammkoteletts von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Beidseitig mit der Orangen-Kräuter-Mischung einpinseln und weitere 12 Min. auf kleiner Hitze braten.

Lammkoteletts zusammen mit den gefüllten Süßkartoffeln auf Tellern anrichten.

Christoph Rüffer am 07. April 2025