

Neuseeländische Lammkoteletts mit Erbsenpüree

Für 2 Portionen:

100 g Kartoffeln	400 g TK-Erbesen	100 ml Gemüsefond
0,25 Bund Minze	2 El Butter	2 El Frischkäse
2 Knoblauchzehen	0,25 Bund Rosmarin	0,25 Bund Thymian
2 El Pflanzenöl	1 Prise Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, abwaschen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln zusammen mit dem Gemüsefond in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und auf kleiner Hitze mit Deckel weich kochen. Erbsen hinzugeben.

Minze fein hacken. Minze, 1 EL Butter und Frischkäse zu den Erbsen hinzugeben. Mit einem Pürierstab alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Lammkoteletts abwaschen und trocken tupfen.

Knoblauchzehen zerdrücken. Rosmarin und Thymianstängel halbieren.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Lammkoteletts von beiden Seiten 3 Min. braten. 1 EL Butter hinzugeben.

Rosmarin, Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Mit einem Löffel die Butter mehrmals auf das Fleisch gießen. Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 160 °C für 5 Min. weitergaren.

Lammkoteletts Erbsenpüree auf Tellern anrichten.

Christoph Rüffer am 09. Mai 2025