

Lammkoteletts in Limettenmarinade

Kategorien: Fleischgericht, Fleisch, Lamm, Marinade

Zutaten für: 4 Portionen

4		Knoblauchzehen
4		Limetten
1	Topf	Zitronenmelisse
12		Lammkoteletts
		Pfeffer
500	Gramm	Gruene Bohnen
		Salz
20	Gramm	Butter
3	Essl.	Oel

Anleitung:

Knoblauchzehen puerieren, 3 Limetten duenn abreiben und auspressen. Limettensaft und -schale mit Knoblauch und Melisseblaettchen mischen. Die Lammkoteletts mit Pfeffer wuerzen, in die Marinade geben und 2-3 Std. (ab und zu wenden) ziehen lassen. Die gruenen Bohnen putzen und In Stuecke schneiden. Die gruenen Bohnen in Salzwasser mit der Butter 7-8 Min. kochen, Warmstellen.

Das Oel erhitzen, die Lammkoteletts trockentupfen und von jeder Seite 4-5 Min. braten, salzen, im Backofen warmhalten. Die restliche Marinade in die Pfanne giessen, aufkochen und abschmecken. Die Lammkoteletts mit den Bohnen und der Bratensosse servieren. Dazu passt Langkornreis, der mit Cashewkernen bestreut wird.

Pro Portion: 380 kcal/1591 kJ