

Lammkoteletts in Kürbiskernmantel begleitet von Prinzessbohnen

Zubereitungszeit:

ca. 30-60 Minuten

Zutaten für 4 Personen

12 Stk Lammkoteletts
2 TL Rosmarin (fein gehackt)
2 Stk Knoblauch (fein gehackt)
2 Stk Ei
12 EL Mehl
12 EL Semmelbrösel
6 EL Kürbiskerne (grob gehackt)
Salz (**auch etwas in die Panier geben**)
Pfeffer (weiß)
Rapsöl

Frische Bohnen
Speck
4 Schalotten
2 EL Zucker
Balsamico
Rapsöl

Blattsalat
Tomaten
Kräuter verschieden (zum Garnieren)



Zubereitung:

Für die Lammkoteletts in Kürbismantel die Lammkoteletts von überschüssigem Fett befreien und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer einreiben.

Die Semmelbrösel mit den gehackten Kürbiskernen und dem fein gehackten Rosmarin vermengen. Die Lammkoteletts in Mehl, Ei und der Semmelbrösel Masse panieren und im Rapsöl ca. 2-3 Minuten pro Seite backen.

Im Backrohr bei 70 Grad warm halten. Das Backrohr nicht ganz schließen, sonst verliert die Panade ihre Knusprigkeit.

Prinzessbohnen im Speckmantel

Die frischen Bohnen bissfest garen. Die Schalotten putzen und klein schneiden. In eine **eigene** Pfanne etwas Öl geben und die Schalotten darin glasig braten. Den Zucker mit in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen.

Die Bohnen mit dem Bacon unter Zugabe der abgelöschten karamellisierten Creme fest umwickeln. Die Päckchen in einer Pfanne von allen Seiten anbraten, bis der Bacon braun ist.

Tipp:

Zum Garnieren der Teller Blattsalat, verschiedene Kräuter und Tomaten verwenden falls vorhanden



Weinempfehlung:

Rioja Tempranillo od. Portugiesischer Syrah

Kochabend:

7. Dez, 2016 / Elmar K. und Bernd M.