

Schmeckt perfekt



Rezept von Richard Rauch

Lammkoteletts, Mama Rauch's Fisolensalat

25 Minuten (ohne Stehzeit)/leicht



Zutaten für 4 Personen

8 Lammkoteletts (2 cm dick), 4 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin. Für das Lammgewürz: 3 EL Meersalz, 2 EL geräuchertes Paprikapulver, 2 EL Korianderkörner, 1 EL Szechuanpfeffer, 1/2 EL schwarze Pfefferkörner.

Für den Salat: 600 g Fisolen, 2 rote Zwiebeln, 8 EL Apfelessig, 12 EL Kernöl, Salz, Pfeffer, 2 Zehen Knoblauch, 1 TL Kristallzucker.

Zubereitung

Für den Salat die Fisolen mit einem kleinen Gemüsemesser zuputzen. In 4 cm lange Stücke schneiden und in einem großen Topf mit Salzwasser in 4 bis 5 Minuten weich kochen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und feinkwürfelig schneiden. Essig, Kernöl, Kristallzucker, 5 EL Wasser, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren.

Die Fisolen mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben, auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen und noch warm mit Zwiebel, Knoblauch und der Marinade vermengen. Behutsam umrühren und 1 Stunde ziehen lassen. Zwischendurch öfters umrühren. Alle Zutaten für das Lammgewürz in der Küchenmaschine fein mixen und in ein Glas mit Drahtbügelverschluss füllen. Verschlossen ist das Gewürz 2-3 Monate haltbar.

Die Lammkoteletts mit dem Lammgewürz kräftig würzen und mit dem Olivenöl einmassieren und 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

Den Grillrost bzw. Grillpfanne mit Olivenöl bepinseln und die Koteletts mit dem Rosmarin auflegen. Auf jeder Seite 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Vor dem Servieren 10 Minuten rasten lassen.

Lammkoteletts mit dem Fisolensalat servieren.