

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Christian Vogel



Gegrillte Lammkoteletts mit Artischocken, Erbsen und Saubohnen

Koch: Milan Grbac

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Koteletts

- 1 kg Lammkoteletts
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 50 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Für das Gemüse

- 8 Artischocken
- Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Schalotten
- 100 g Saubohnen
- 100 g Brechbohnen
- 100 g Erbsen

Quelle: ORF extra

- 50 ml Weißwein
- 500 ml Hühnerfond
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- 4 Rosmarinzweige

Zubereitung

1. Die Artischocken von den Blättern und dem Strunk befreien, die Böden putzen und vierteln. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Nun eine angedrückte Knoblauchzehe mit etwas Olivenöl in einen Topf geben und das Öl erhitzen. Sobald es heiß ist, den Knoblauch entfernen und die Schalotten-Würfel und die Artischockenböden darin anbraten.

3. Nun mit dem Weißwein ablöschen. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die Saubohnen, die halbierten Brechbohnen und die Erbsen in den Topf begeben und alles 5 Minuten anschwitzen. Dann mit dem Hühnerfond und einem Schuss Olivenöl aufgießen, nochmal kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Lammkoteletts mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehacktem Thymian und Rosmarin und feingeschnittenem Knoblauch einreiben und dann auf jeder Seite 2-3 Minuten auf dem Holzkohlegrill grillen.

5. Zum Schluss das Gemüse auf einen flachen Teller geben, die gegrillten Lammkoteletts darauf anrichten und je mit einem Rosmarinweig garnieren.