

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Lammrückenkoteletts mit Paradeiser-Sardellen Chutney

Köche: Jürgen Schrempf und Richard Rauch

Zutaten

(4 Personen)

- Für das Chutney
- 250 g Kirschtomaten
- 2 EL Sardellen
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Honig
- 100 ml Weißwein (Grauburgunder)
- 30 g Ingwer
- 1 EL getrocknete Chiliflocken
- 1 Limette (Abrieb)
- 1 Zitrone (Abrieb)
- 1 Bund Minze
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Für die Lammrückenkoteletts

- 1 Lammrücken / Krone mit Fett
- Olivenöl zum Marinieren und Anbraten

Quelle: ORF extra

- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- 100 ml griechisches Joghurt
- frische Rosmarinnadeln

Zubereitung

1. Den Lammrücken zwischen den einzelnen Knochen entlang in Koteletts schneiden, die Sehnen entfernen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

2. Für das Chutney zuerst die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfelig schneiden und anschließend in einem hohen Topf in Olivenöl anschwitzen. Den Honig begeben, sodass die Zwiebeln und der Knoblauch etwas karamellisieren.

3. Nun die Kirschtomaten halbieren, in den Topf begeben und ein paar Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen. Die Chiliflocken dazugeben und mit Weißwein aufgießen. Dann die Sardellen hacken, den Ingwer schälen, in feine Würfel schneiden und die Schale einer Limette und einer Zitrone abreiben. Alles zum Chutney geben und etwas reduzieren lassen.

4. Die Lammkoteletts in einer Pfanne in Olivenöl auf allen Seiten 1-2 Minuten scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und ziehen lassen.

5. Das Chutney reduzieren lassen, bis es eine marmeladenartige Konsistenz hat. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Minze grob hacken und in das Chutney einrühren.

Tipp: Das Chutney heiß in sterile Gläser abfüllen, dann ist es mindestens ein halbes Jahr haltbar.

6. Zum Schluss die Lammkoteletts auf einem flachen Teller platzieren und auf jedes Kotelett einen Teelöffel Chutney geben. Das griechische Joghurt glattrühren und mehrere Tupfer davon auf dem Teller verteilen. Ein paar frisch gezupfte Rosmarinnadeln darüber streuen und servieren.