

Lammkoteletts



Zutaten für zwei Personen:

2-4 Lammkoteletts
(Schmetterlingskoteletts/
Lendenkoteletts)

1/2-1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Ofen auf 130° vorheizen.

Rost in mittlerer Stellung
einschieben, darunter
Backblech als Fettpfanne.
Zur leichteren Reinigung
Backblech mit Alufolie
bedecken.

2. Lammkoteletts in Olivenöl
in großer Pfanne anbraten.
Im Backofen auf dem Rost
15-20 Minuten nachgaren -
je nach Größe.

3. Erst nach dem Braten
würzen.

Hinweise:

Lammkoteletts mit italienischem
Salat (wie abgebildet) sind ein
leichtes Mittagessen.

Zu Lammkoteletts schmeckt
am besten Kartoffelgratin.
Aber auch Kartoffelbrei und/
oder einfache Salate. Als
Gemüse am besten grüne
Bohnen oder Zuckerschoten.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15
min, Gesamtzeit ca. 30
min, Hauptspeisen, Fleisch,
Lamm, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 06.01.2023