

Lammkoteletts mit Zucchini-Feta-Gemüse

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Oregano, getrocknet
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 6 Lammkoteletts

Zucchettigemüse

- 2 Zucchini, mittelgross
- 1 Peperoncino
- 1 Zwiebel, klein
- 4 Zweige Oregano
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 50 g Fetakäse

Info

- Pro Portion
- 29 g Eiweiss
- 44 g Fett
- 4 g Kohlenhydrate
- 532 kKalorien
- 2227 kJoule

Glutenfrei

ZUBEREITUNG

Für 2 Personen

Die kleinen Koteletts vom Lamm gehören zu den «pflegeleichtesten» Fleischstücken, denn eigentlich kann man nichts falsch machen. Sind sie auch einmal durchgebraten, weil man etwas zu viel Hitze erwischt hat, schmecken sie nie zäh oder trocken. In diesem Rezept werden sie mit Knoblauch, Oregano und Olivenöl kurz mariniert. Dazu haben wir ein Zucchettigemüse mit Oregano und Chilischote kombiniert, das am Schluss mit zerkrümeltem Feta gemischt wird.

1 Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Mit dem getrockneten Oregano, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Lammkoteletts damit beidseitig bestreichen.

2 Inzwischen den Stielansatz der Zucchini entfernen. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Den Peperoncino entkernen, der Länge nach in Streifen und diese in kleinste Würfelchen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Hälfte des Oreganos ebenfalls hacken. Die restlichen Oreganoblättchen abzupfen und beiseitestellen.

3 In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Peperoncino darin andünsten. Die Zucchini und den gehackten Oregano beifügen, das Gemüse leicht salzen und mit wenig Zitronensaft würzen. Die Hitze etwas höher stellen und alles unter gelegentlichem Wenden etwa 5 Minuten braten; die Zucchini dürfen dabei leicht Farbe annehmen.

4 Gleichzeitig eine zweite Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Das abgetropfte Marinadenöl beifügen, die Koteletts in die Pfanne geben und auf jeder Seite je nach Dicke und gewünschter Garstufe 2–3 Minuten braten.

5 Die Zucchini vom Herd ziehen. Die beiseitegelegten Oreganoblättchen beifügen. Den Feta darüber zerkrümeln. Alles sorgfältig mischen und mit den Lammkoteletts auf vorgewärmten Tellern anrichten.