FLEISCH

Lammkoteletts con cipolle all’aceto balsamico



30 Minuten / Leicht / Für Ostern

Traditionell wird an Ostern in den italienischen Küchen als zweiter Hauptgang ein Lammgericht zubereitet. Das hat einerseits eine religiöse Bedeutung, andererseits wird es als Verabschiedung des Winters und als Begrüßen des Frühlings angesehen. Die bekanntesten Rezepte stammen aus den Regionen, die früher und bis heute noch Schäferei betreiben, also vorwiegend aus dem Apennin oder den Inseln. Wir haben ein leckeres Grundrezept für Euch, bei dem ihr die Beilagen nach Belieben abändern könnt.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

12 Lammkoteletts (à 60 g) *
1 Zweig Rosmarin
500 rote Zwiebeln *
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl *
50 ml Balsamicoessig *
1 EL Honig
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit dem Balsamicoessig ablöschen und 5 Min bei kleinerer Hitze köcheln lassen. Den Honig hinzufügen und alles weitere 2 Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch schälen und in der Pfanne zerdrücken, danach den Rosmarinzweig dazugeben. Die Hälfte der Lammkoteletts in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten braten. Danach die Stücke salzen, pfeffern und

warmhalten. Dann die andere Hälfte der Lammkoteletts in dem übrig geblieben Olivenöl genauso braten. Die fertigen Koteletts auf einen Tellern mit den Balsamico-Zwiebeln und den Beilagen, wie zum Beispiel Ofenkartoffeln, servieren und genießen.

UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

TK Lammkotelett aus Rücken geschnitten Neuseeland HALAL, rote Zwiebeln, TUMAI Olivenöl Extra-Vergine DOP Goldfolie 100% Italien von Anfosso, Aceto Balsamico di Modena IGP Bordolese 500 ml von Giusti

BUON APPETITO!

Weitere Rezepte auf waurig.com/rezepte