

Lammkotelett mit Schupfnudeln und Rotkohl

Zutaten für die Schupfnudeln (für 3 Personen):

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Eigelb
- 60 g Mehl
- Salz
- Muskat
- 1 EL Butter

Kartoffeln schälen, klein schneiden und 20 Minuten dampfgaren. Durch eine Kartoffelpresse pressen und abkühlen lassen. Anschließend mit Eigelb, Mehl, Salz und Muskat zu einem glatten Teig verkneten. Schupfnudeln formen und kurz in Salzwasser kochen. Abkühlen lassen und in einer Pfanne mit Butter goldgelb anbraten.

Zutaten für den Rotkohl:

- 1 Schalotte
- 300 g frischer Rotkohl
- 0,5 Orange
- 40 ml Rotwein
- 0,5 Apfel
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühe

Rotkohl und geschälten Apfel in feine Streifen schneiden und mit dem Saft der Orange und dem Rotwein marinieren. Schalotte schälen, klein schneiden, mit etwas Öl anbraten und zum Rotkohl geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 25 Minuten in einem Topf mit geschlossenem Deckel garen. Zwischendurch mit etwas Gemüsebrühe aufgießen.

Zutaten für die Soße:

- 100 g Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Möhre
- 50 g Lammschulter
- 50 g Tomatenmark
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zweig Salbei
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Rotwein
- 1 EL kalte Butter

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Möhre schälen und klein schneiden. Lammschulter zerteilen. Alles mit dem Tomatenmark in heißem Öl anrösten. Gewürze und Kräuter hinzufügen und ebenfalls kurz mit anbraten. Anschließend mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen und etwa 25 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss durch ein Sieb passieren, reduzieren lassen und mit Butter aufschlagen.

Zutaten für das Fleisch:

- 6 Lammkoteletts
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Lammkoteletts mit Rosmarin und Thymian in Olivenöl auf beiden Seiten 1-2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten im Backofen bei 170 Grad (Ober-/Unterhitze) zu Ende garen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.08.2022

Koch/Köchin: Irene Prantl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen