

Lammkoteletts mit buntem Tomatensalat

Zutaten für das Lamm (für 4 Personen):

- 2 Lammkarrees
- 8 Zehen Knoblauch
- 0,5 Bund Oregano
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- Basilikum

Vom Karree das Fett an den Knochenenden mit einem Messer vorsichtig sauber abschaben. An den Kotelett-Stücken das Fett kreuzweise einschneiden – so kann es besser schmelzen und wird schön knusprig. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend in einem Bräter im vorgeheizten Ofen bei 135 Grad circa 10–14 Minuten rosa braten (die Kerntemperatur sollte 54 Grad betragen). In den letzten 5 Minuten die Knoblauchzehen ungeschält neben den Lammkarrees platzieren, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Oregano und Basilikum umlegen.

Zutaten für den Tomatensalat:

- 800 g gemischte Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Basilikum
- 30 g Kapern
- 50 g Sardellenfilets
- 50 g ligurische Oliven
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL alter Balsamico-Essig
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- Zucker

Tomaten waschen, Stielansatz jeweils herausschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, dunkles Grün abschneiden und anderweitig verwenden. Helle Lauchzwiebelteile in feine Ringe schneiden. Zwiebeln häuten und in feine Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen. Kapern und Sardellenfilets abtropfen lassen. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine große Schüssel geben. Salat mit Salz, Zucker, Olivenöl, Balsamico und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.

Zutaten für das Parmesan-Dressing:

- 60 g Parmesan
- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Rotwein-Essig
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 4 EL Wasser

Parmesan fein reiben. Mit Mayonnaise, Olivenöl sowie Rotwein-Essig und Wasser vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben. Das Lammkarree in einzelne Koteletts schneiden und diese auf dem Salat anrichten.

Sendetermin: 11.08.2022

Koch/Köchin: Dirk Luther

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