

# Ausgelöste Lammkoteletts mit Rotweinsauce und Gemüsekugeln



## Zutaten für zwei Personen:

1 Lammkarree ca. 400 g  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Kräuter der Provence  
1 halbierte Knoblauchzehe  
Olivenöl

## Rotweinsauce:

1 gestr. EL Puderzucker  
1 EL Tomatenmark  
200 ml Rotwein  
300 ml Lammfond  
2 TL Speisestärke  
2 Lorbeerblätter  
2 Zweige Rosmarin  
1 Knoblauchzehe  
3 Scheiben Ingwer  
2 Scheiben Zitronenschale  
Chili-Pulver  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
50-100 g Butter

## Gemüsekügeln:

2 Kartoffeln  
2 Karotten  
200 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung Lammkoteletts:

1. Lammkarree in Koteletts schneiden, auslösen, sauber parieren. Fleisch zwischen Folie aus Gefrierbeutel plattieren. Auf einer Seite mit wenig Salz und Pfeffer und mit Kräutern der Provence würzen.
2. Pfanne mit geschälter Knoblauchzehe ausreiben. Auf mittlere Hitze bringen, Olivenöl zugießen.
3. Fleischstücke nur kurz braten, zuerst auf der nicht gewürzten Seite und nur einmal wenden, ca. 3 min

bis maximal 4 min gesamt, sofort servieren.

## Rotweinsauce:

1. Größeren Edelstahltopf heiß werden lassen. Puderzucker einstreuen, karamellisieren lassen. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, einköcheln lassen.
2. Mit Lammfond aufgießen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und einrühren. 3-4 Minuten köcheln und nach Bedarf weiter einköcheln.
3. 10 Minuten vor dem Servieren Lorbeerblätter und Rosmarinzwig einlegen, Knoblauch und

Ingwer in Scheiben zugeben. Zitronenschale zugeben.

4. Fleischstückchen eventuell einige Minuten in der Sauce ziehen lassen. Sauce mit Butter aufmontieren.

## Gemüsekügeln:

Kartoffel- und Karottenkügeln 15 Minuten in Gemüsebrühe köcheln lassen.

## Hinweise:

Der große Aufwand lohnt sich.

## Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 12.01.2024