

Lammkotelett mit Thymiankruste



Hauptgericht



Zutaten für 2 Personen*

Menge	Zutat
½ Bund	Thymian, frisch
30 g	Tomaten, getrocknet und in Öl eingelegt
1	Knoblauchzehe
1 Scheibe	Vollkorn-Toastbrot
30 g	Parmesankäse, gerieben
4 EL	Rapsöl
4 x 100 g	Lammkotelett
75 ml	Rotwein
100 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Speisestärke

*360 g pro Person

So wird's gemacht ...

Die Thymianblättchen abzupfen und feinhacken. Die getrockneten Tomaten fein würfeln, den Knoblauch schälen und feinhacken. Das Brot entrinden und zerbröseln, dann mit den Tomaten, dem Knoblauch, Parmesan, 2 EL Öl und 2/3 des gehackten Thymians vermischen.

Die Lammkoteletts waschen, trockentupfen und in einer Pfanne in 2 EL Öl auf beiden Seiten etwa eine Minute anbraten. Die Koteletts aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern und mit der Thymianmasse bestreichen. Dann in eine Auflaufform legen und im Ofen bei ca. 200°C (Umluft) etwa 10 Minuten garen.

Die Koteletts aus der Form nehmen und in Alufolie gewickelt warmstellen. Den Bratensatz mit Gemüsebrühe und Wein ablöschen, aufkochen und mit etwas angerührter Stärke binden. Den restlichen Thymian dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammkoteletts mit der Soße anrichten.

Tipp: Ein komplettes Backofen-Gericht wird daraus, wenn Sie in Folie gewickelte Kartoffeln und Gemüse mitgaren. Beides sollte dann frühzeitig in den Ofen, da die Garzeit abhängig von der Kartoffelgröße bzw. Gemüseart länger sein kann.

Nährwerte pro Portion

Energie	792 kcal
Fett	62,4 g
Kohlenhydrate	10,3 g
Eiweiß	43,4 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

* ohne Garzeit im Ofen