



GLASIERTE LAMMKOTELETTS

FÜR 2 PERSONEN | FERTIG IN NUR 15 MINUTEN



6 Lammkoteletts, die Knochen freigelegt (600 g insgesamt)

200g Möhren in verschiedenen Farben

8 Knoblauchzehen

3 Bio-Orangen

½ Bund Thymian (15 g)



Den Fettrand der Koteletts einschneiden. Einen großen flachen Schmortopf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Koteletts mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen, dann wie einen Kotelettbraten aneinanderlegen und hochkant mit dem Fettrand nach unten in den Topf setzen. 5 Minuten braten, bis das Fett ausgebraten und der Rand knusprig ist. Die Möhren putzen, große Exemplare halbieren. Mit den ungeschälten Knoblauchzehen zum Fleisch in den Topf legen und regelmäßig wenden.



Die Koteletts vorsichtig auf die Seite legen und auf jeder Seite 2 Minuten braten, bis sie goldbraun, innen aber noch rosa sind. Inzwischen mit einem Sparschäler von 1 Orange die Schale in dünnen Streifen abziehen. Die Streifen mit den Thymianzweigen in den Topf geben und alles 30 Sekunden mischen und wenden, damit sich die Aromen entfalten.



Die Koteletts auf einem Teller ruhen lassen. Den Saft der 3 Orangen in den Topf pressen. Einkochen lassen, bis er sirupartig ist. Die Koteletts mit dem während der Ruhezeit ausgetretenen Fleischsaft hineingeben, kurz darin wenden und schon, Simalabim, kann angerichtet werden.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
571kcal	36,2g	14,7g	26,5g	36,7g	32,1g	0,8g	8,5g