

Maria Groß
Lammkoteletts mit Bohnen und Aprikosen**Montag, 15. Juli 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran**Zutaten:**

3 Zweige	Zitronenthymian
8	Aprikosen
300 g	grüne Bohnen
1	Bio-Zitrone
120 g	Graubrot oder Weißbrot vom Vortag
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
12	Lammkoteletts (mit Knochen), á ca. 60 g
etwas	Meersalz-Flocken
1,5 EL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	Chilipulver
150 g	griechischer Joghurt

Zubereitung:

1. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
2. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.
3. Die grünen Bohnen waschen und putzen.
4. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen.
5. Das Brot in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin goldbraun rösten.
6. Zum Aromatisieren der Brote die Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche über die gerösteten Brotscheiben streichen. Das Brot aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren beiseitelegen. Knoblauch ggf. für die Bohnen beiseitelegen.
7. Die Bohnen in sehr dünne kleine Scheiben schneiden.
8. Restliches Öl und die Thymianzweige in die Pfanne geben. Lammkoteletts in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten kräftig anbraten.
9. Dann aus der Pfanne nehmen und bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
10. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und die gebratenen Lammkoteletts mit Meersalz und Zitronenabrieb würzen.
11. Die halbierten Aprikosen in die Pfanne geben und anbraten. Bohnenscheibchen zugeben und mitanbraten. Mit 1 EL Ahornsirup beträufeln, mit Salz und Chilipulver würzen. Nach Geschmack fein gehackten Knoblauch untermischen.
12. Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Joghurt mit restlichem Ahornsirup, 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft würzen.
13. Bohnen und Aprikosen auf Teller geben, die Lammkoteletts anlegen. Je einen Klecks Joghurt mit auf den Teller geben und mit dem gerösteten Brot servieren.

Pro Portion: 800 kcal/ 3350 kJ
29 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 54 g Fett