

Sören Anders
Lammkoteletts, Linsensalat und marinierte rote BeteFreitag, 26. November 2021
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für die marinierte rote Bete

600 g	rote Bete-Knollen (ersatzweise vorgekochte)
etwas	Salz
4 EL	Himbeer-Essig
1 TL	flüssiger Honig
etwas	Pfeffer
3 EL	Walnussöl
2 EL	Olivenöl

Für den Linsensalat

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5 EL	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
250 g	kleine grüne Linsen oder Berglinsen
600 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
4 EL	Apfelessig
etwas	Pfeffer
1 TL	Senf
1 Prise	Zucker
1	rote Chilischote

Für Dip und Fleisch

1/2	Bio-Zitrone
400 g	Sahne-Joghurt nach griechischer Art
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1/2 Bund	glatte Petersilie
8	Lammkoteletts (à ca. 120 g)
3 EL	Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Rote Bete putzen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser knapp gar kochen.
2. Währenddessen für den Linsensalat Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Lorbeer darin andünsten.
4. Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und zugeben. Mit Brühe aufgießen, aufkochen und bei schwacher Hitze 25–30 Minuten mit noch leichtem Biss garen.
5. Nach etwa 20 Minuten Garzeit die Linsen kräftig salzen und fertig garen.
6. Die gekochte Rote Bete abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und schälen (dabei ggf. Einmalhandschuhe tragen).

7. Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Nuss- und Olivenöl unterschlagen.
8. Rote Bete in feine Spalten schneiden und noch warm unter die Marinade mischen. Zugedeckt ziehen und abkühlen lassen.
9. Inzwischen für den Dip Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Schale zugedeckt für das Fleisch-Topping beiseite stellen. Zitronenhälfte auspressen.
10. Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.
11. Für das Linsen-Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker in einer Schüssel verrühren.
12. Chili putzen, waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Chili unter den Essigmix rühren. Das restliche Öl unterschlagen.
13. Linsen abtropfen lassen, unter das Dressing mischen. Etwas ziehen lassen.
14. Für das Fleisch Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein hacken, mit Zitronenschale mischen.
15. Fleisch trocken tupfen, mit Öl bestreichen.
16. Eine Pfanne (z. B. Grillpfanne) hoch erhitzen. Koteletts darin unter Wenden je Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
17. Das Petersilien-Zitronen-Topping über das Fleisch streuen.
18. Linsensalat und marinierte rote Bete nochmals abschmecken. Mit Lammkoteletts und Joghurt-Dressing anrichten und servieren.

Pro Portion: 1270 kcal/ 5320 kJ
45 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 96 g Fett