Lammkoteletts provençale

Zu den kräftig schmeckenden Lammkoteletts passt eine kräftige Sauce provençale: Geschmort aus Tomaten, Zwiebel und Knoblauch, viel Herbes de provençe und schwarzen Oliven. Rotwein und ein guter Schuss Madeira geben der Sauce den Rest an Aromakraft.

Zuerst wird die Sauce zubereitet, die Schluss mindestens 20 Minuten köcheln soll, damit sich die Aromen gut verbinden. Die Koteletts brauchen etwa 10 Minuten Bratzeit.

Angerichtet mit Risotto gibt das einen währschaften, köstlichen Schmaus.

Zutaten (2 Portionen)

3	Lammkoteletts pro Portion
2	Datteltomaten
7	schwarze Oliven
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2Tl	Herbes de provençe
1dl	nicht allzu schwerer Rotwein
1dl	Bouillon
1	Schuss Madeira
1Tl	Zucker
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Olivenöl für die Sauce
	Bratbutter zum Anbraten der Koteletts

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Tomaten in ca. 5mm grosse Würfelchen schneiden. Oliven entsteinen und in Stücke schneiden.

Gehackte Zwiebel in mässig heissem Olivenöl anschwitzen bis sie braune Ränder zeigt (ca. 2-3 Minuten), Tomatenwürfelchen dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten schmoren. Rotwein zugeben und etwa zur Hälfte einkochen.

Bouillon dazugiessen, Knoblauch, Oliven und Herbes de provençe zugeben. Die Sauce 20 Minuten simmern lassen, dabei ab und zu rühren. Nach ca. 10 Minuten Madeira und Zucker zugeben. Zum Schluss mit Pfeffer abschmecken. Salz brauchts in der Regel keines mehr.

Durch die Zwiebel und Tomaten bindet die Sauce bereits etwas. Wer eine etwas dickere Sauce mag, kann mit Maizena nachhelfen. Die Sauce sollte aber keinesfalls dickflüssig werden.

Lammkoteletts kurz bevor die Sauce fertig ist, mässig salzen und pfeffern. Sie sollten nicht zuviel Würze haben, da diese in der Sauce steckt.

Koteletts beidseitig je ca. 1 Minute scharf anbraten. Herdplatte ausschalten und zugedeckt auf jeder Seite ca. 4 Minuten sanft weiterbraten.

Bratensaft zur Sauce geben, kurz verrühren und anrichten.

Lammkoteletts in der Eisenpfanne anbraten

Durchgebratene und saftige Lamkoteletts