

LAMM-KOTELETTS AUF PIKANTER HONIGSAUCE

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 14.3.2021

Zutaten für 2 Personen

400 g	Lammkoteletts (4 oder 6 Stück)
1 EL	Honig
1 EL	Saft einer gepressten Zitrone
3 EL	Olivenöl
1 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Currypulver
½ TL	Salz



Die spanische Küche stand hier mal wieder Pate: Honig, Olivenöl, Zitronensaft, Currypulver und Salz werden in einer Schüssel zu einer Marinade verrührt. Die Lammkoteletts werden gewaschen und abgetrocknet. Eine evtl. Speckschicht wird im Abstand von 2 cm mit einem scharfen Messer eingeritzt. Die Koteletts werden nun 10 bis 20 Minuten in die Marinade gelegt und anschließend in einer heißen Eisenpfanne in etwas Sonnenblumenöl von allen Seiten kurz aber scharf angebraten, dass eine braune, nach Karamell duftende Kruste entsteht. Danach überschüssiges Fett ggf. abgießen und die restliche Marinade in der heißen Pfanne kurz mitbraten. Zu Bratkartoffeln zu einem dunklen Rioja servieren.