



## Lammkoteletts mit mediterraner Gemüsepfanne

### Zutaten (für vier Portionen)

650 g Lammkoteletts  
2 Knoblauchzehen  
2 Rosmarinzweige  
1 EL Olivenöl  
250 ml Lammfond

8 Möhrchen mit Grün  
8 Schalotten  
1/2 Zucchini  
2 Petersilienwurzeln  
8 kleine Strauchtomaten  
8 kleine neue Kartoffeln  
2 Sternanis  
1/2 Zimtstange  
2 Kardamomkapseln  
8 Pfefferkörner  
6 Wacholderbeeren  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 50 Minuten)

Lammkoteletts mit fein gewürfelm Knoblauch und grobem Salz bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und so die Koteletts marinieren. Rosmarinnadeln darüber streuen, mit einziehen lassen. Lammfond erhitzen, mit etwas Maismehl abbinden. Lammkoteletts mit allen Ingredienzien in heißer Pfanne beidseitig auf den Punkt braten, etwas Soße angießen, kurz darin baden. Sternanis, Zimtstange, Kardamomkapseln, Pfefferkörner und Wacholderbeeren mit einem Mörser etwas stoßen, über die Lammkoteletts streuen, mit einziehen lassen.

Möhrchen und Schalotten schälen und längs halbieren. Zucchini in Stifte zerteilen. Petersilienwurzel schälen, in Stücke schneiden. Neue Kartoffeln und Tomaten säubern und halbieren. Alles in eine Pfanne schichten, mit Öl beträufeln, mit gezupftem Thymian bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf den Punkt garen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Lammkoteletts daraufsetzen, Soße extra dazu anrichten.

### Nährwerte pro Portion

594 kcal - 37 g Fett - 36 g Eiweiß - 36 g Kohlenhydrate - 3 BE  
**Dieses Gericht ist glutenfrei.**