Würzige Lammkoteletts in Kräuter-Knoblauch-Panade

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Koteletts vom Schweizer Lamm
1 kg	Kartoffeln, mehligkochend
	Salz
1	Zwiebel
0.5 Bund	Peterli
3 Zweige	Minze
1 EL	Butter
600 g	tiefgekühlte Erbsen
1 dl	Gemüsebouillon
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 dl	Milch
1 dl	Rahm
	Muskat
1 Bund	frische Kräuter, z.B. Peterli, Rosmarin, Thymian, Majoran
120 g	Paniermehl
2 EL	Knoblauchpulver
2	Eier
50 g	Mehl
80 g	Bratbutter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1002	kcal
48 g	Eiweiss
84 g	Kohlenhydrate
49 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Strenge Schweizer Richtlinien

Die Schweiz hat eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt.

Zubereitung

1. Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen.

3 Zwiebel schälen und hacken. Kräuter hacken. Zwiebel in Butter andünsten. Erbsen und Bouillon beifügen und zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Kräuter untermischen.

4 Milch und Rahm aufkochen. Mit Salz und Muskat würzen. Kartoffeln abschütten, durch das Passevite oder die Kartoffelpresse zur heissen Milch-Rahm-Mischung passieren, glatt rühren und warm stellen.

5 Kräuter, Paniermehl und Knoblauchpulver im Cutter fein hacken und auf einen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl auf einen weiteren Teller geben. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in der Kräuter-Panade wälzen, dabei die Panade gut festdrücken.

6 In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Lammkoteletts auf jeder Seite 3?4 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Kartoffelstock und Erbsen auf Tellern anrichten und servieren.