



Lammkotelett mit Kräuterpanade

Gesamtzeit: 40 min Aktivzeit: 40 min Einfach

Zutaten 4 Personen

600 g Koteletts vom Appenzeller Lamm
 1 kg Kartoffeln mehligkochend, Salz
 1 EL Butter, 1 Zwiebel
 Halber Bund Petersilie, 3 Zweige Minze
 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. Petersilie, Rosmarin, Thymian, Majoran)
 120 g Paniermehl, 2 EL Knoblauchpulver
 2 Eier, 50 g Mehl
 80 g Bratbutter

Nährwert Portion

1002 kcal
 48 g Eiweiss
 84 g Kohlenhydrate
 49 g Fett

Zubereitung

- 1** Fleisch halbe Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, im Salzwasser kochen.
- 3** Zwiebel und Petersilie hacken. Zwiebel in Butter andünsten, Erbsen und Bouillon beifügen und zugedeckt 5 Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Vor dem Servieren Petersilie untermischen.
- 4** Milch und Rahm aufkochen, mit Salz und Muskat würzen. Kartoffeln abschütten, mit dem Passevite in die Milch-Rahm-Mischung passieren, glatt rühren, 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.
- 7** Mit Kartoffelstock und Erbsen auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren. En Guete!

