



natürlich NATÜRLICH

Marktgasse 15, 4900 Langenthal
Phone 062 922 18 13 Fax 062 922 88 62
stettler@bio-metzg.ch www.bio-metzg.ch

LAMMKOTELETTS AUF RÜHRGEBRATENEN GRÜNEN UND WEISSEN SPARGELN

ZUTATEN: für 4 Personen

700 g Lammkoteletts
2 EL Thomy Senf scharf
1/2 TL Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Öl
500 g grüne Spargeln
500 g weisse Spargeln, geschält

Kräutervinaigrette:

2 EL Kerbel, fein gehackt
2 EL Schnittlauch, fein gehackt
1 Zitrone, Zesten und 2 EL Saft
4 EL Olivenöl, nativ extra
Salz, schwarzer Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Die Lammkoteletts mit Senf bepinseln, kurz ziehen lassen. Den Ofen auf 80°C vorheizen, eine Platte und 4 Teller mitwärmen. Alle Zutaten der Vinaigrette verrühren, würzen.
2. Lammkoteletts würzen und je Seite ca. 1 Min. in heissem Öl anbraten. Auf vorgewärmte Platte im Ofen geben, ca. 15 Min. gar ziehen lassen.
3. Spargeln schräg in dünne Scheiben schneiden, in die Fleischpfanne geben, ca. 5 Min. rührbraten, auf Tellern verteilen, Koteletts anrichten. Alles mit Vinaigrette beträufeln.

Dazu:

Brot, z.B. Baguette