



Keller's Rezeptdienst

w

Nr. 64	April	2008
Lammkoteletten 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, vergine 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 die 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 die Teller verteilen, Koteletten anrichten. Alles mit Vinaigrette beträufeln.



Das Keller Team wünscht Ihnen en Guete und viel Erfolg

Metzgerei Keller AG • Manesseplatz 88 • CH – 8045 Zürich • MWST-Nr. 235 759

Tel 044 462 00 90 • Fax 044 462 00 49

E-Mail: info@metzgerei-keller.ch • Internet: www.metzgerei-keller.ch