



GEGRILLTE LAMMKOTELETTS *auf.*

grünem Bohnensalat mit Estragon-Senf-Dressing



Für 4 Personen

ca. 40 Minuten

ZUTATEN

4 Zweige Estragon

2 kleine Zwiebeln

2 EL Dijon-Senf

1 EL Weißweinessig

3 EL Traubenkernöl

Salz, Pfeffer
600 g grüne Bohnen
4 Zweige Bohnenkraut
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
150 g Feta
1 EL Rapsöl
8 Lamm-Stielkoteletts

ZUBEREITUNG

Vorab für das Dressing den Estragon waschen, trocknen und die Blätter fein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Estragon und Zwiebeln zusammen mit dem Dijon-Senf, dem Weißweinessig und dem Traubenkernöl in einer Schüssel gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einen großen Topf geben und mit Salzwasser bedecken. Die Bohnenkrautzweige hinzufügen und die Bohnen in etwa 5–7 Minuten bissfest garen.

Anschließend die Bohnen abgießen und den Sud dabei auffangen. Das Bohnenkraut entfernen und die noch warmen Bohnen in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Etwas aufgefangenen Sud untermischen.

Die Kichererbsen unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und unter den Salat heben. Den Feta in Würfel schneiden, den Salat damit garnieren und etwas ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Lammkoteletts von beiden Seiten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Bohnensalat anrichten.

ERBSEN-PÜREE *mit geräuchertem Bückling*



Für 4 Personen

ca. 30 Minuten

ZUTATEN

600 g Erbsen

200 g festkochende Kartoffeln

10 EL fruchtiges Olivenöl

Salz, Pfeffer

Chiliflocken

4 geräucherte Bücklinge

1/2 Bund Dill

einige Korianderblüten (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

Zuerst die Erbsen aus den Hülsen entfernen, die Kartoffeln schälen, waschen und grob kleinschneiden. Die Kartoffeln in Wasser ohne Salz für ca. 10 Minuten garkochen, 2 Minuten vor Garzeitende die Erbsen dazu geben und fertig garen.

Das Wasser abgießen, das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer fein - zerstampfen und mit 8 EL Olivenöl vermengen. Mit reichlich Salz, Pfeffer und einigen Chiliflocken abschmecken.

Nach Belieben die geräucherten Bücklinge im Backofen lauwarm erwärmen oder kalt mit dem Erbsenpüree anrichten. Den Dill waschen, trocken schütteln und zupfen. Das Gericht mit Dill und nach Belieben mit den - Korianderblüten garnieren und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.