



Lammkoteletts türkisch mit Fladenbrot und Cima di rapa

Die Rezept ist nicht ausgesprochen nach türkischer Art, obwohl es auch zur türkischen Küche passt. Typischer ist die Art des Fleischzuschnitts: Die Koteletts werden vom türkischen Metzger nicht so fein dressiert, wie das hierzulande üblich ist, und vor allem ist der lange Rippenknochen mit dabei, dieser ist zwar mit wenig Muskelfleisch, dafür mit ordentlich Fett besetzt - Ein Genuss für Lammfleisch-Geniesser. Das Fett verflüssigt sich beim Anbraten und kann weggegossen werden, zurück bleibt der gute und kräftige Lammfleischgeschmack.

Angerichtet werden die Lammkoteletts auf geschmorten Zwiebel, die mit der überschüssigen Marinade gewürzt werden. Dazu knusprig gebackenes Fladenbrot und Cima di rapa, der in der Türkei auch Rappa genannt wird.

Zutaten (1 Portion)

Zutaten

- 3-4 Lammkoteletts mit Rippe (ca. 270g)
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 1 Bündel Cima di rapa
- 1 Knoblauchzehe
- 2dl Hühnerbouillon
- Salz und Pfeffer
- Bratbutter

- 1 Fladenbrot
- Olivenöl
- grobes Meersalz

Marinade:

- 3El Olivenöl
- 2-3 frischer Thymian

1-2 Knoblauchzehen
1/2Tl Garam Masala
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zutaten für die Marinade vermischen, dabei die Thymianblättchen zwischen den Fingern zerreiben. Lammkoteletts üppig mit der Marinade einpinseln, mit Haushaltfolie abdecken und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Lammkoteletts eine Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade mit den Fingern von den Koteletts abstreifen und beiseite stellen. (Knoblauch und Thymian würden beim Anbraten verbrennen).

Zwiebel halbieren und zu dünnen Scheiben schneiden.

Ofen auf 150° vorheizen.

Fladenbrot mit Oliveneöl einstreichen und mit wenig Meersalz bestreuen. Fladenbrot in der Mitte des Ofens während ca. 15 -20 Minuten knusprig ausbacken.

Die dicken und zähen Stengelteile am Strunk des Cima di rapa wegschneiden. Stengel zu ca. 4-5cm langen Stücken schneiden. Blätter und Röschen zu ca. 2m breiten Streifen schneiden. Stengel und Blätter separieren. Knoblauch fein hacken.

Stengel zusammen mit dem Knoblauch in Bratbutter ca. 2-3 Minuten sanft andünsten. Blattwerk und Röschen zugeben, 1dl milde Bouillon dazugiessen und ca. 20 Minuten schmoren lassen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen, Koteletts auf jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Herdplatte ausschalten und die Pfanne von der Platte ziehen. Koteletts aus der Pfanne nehmen, überschüssiges Fett abgiessen.

Pfanne wieder auf die Herdplatte schieben, Zwiebel und die Marinade zugeben und ca. 2-3 Minuten dünsten ohne dass die Zwiebel Farbe annimmt. 1dl milde Bouillon dazugiessen. Lammkoteletts in die leicht köchelnde Zwibelsauce legen und ca. 10-12 Minuten schmoren. Nach 6 Minuten wenden.

Koteletts auf der Zwibelsauce anrichten, Fladenbrot in Stücke brechen und dazu legen, Cima di rapa dazu anrichten.



Lammkoteletts und Zutaten Marinade



Lammkoteletts, türkisch geschnitten





Marinade abgestreift







