



Lammchops mediterran - mit Tomate, Knoblauch und Oliven

Es ist kein traditionelles Rezept, aber mit diesen Zutaten und von der Zubereitungsart her, ist es doch typisch für die mediterrane Küche. Ähnlich zubereitete Gerichte findet man in Süditalien, an der französischen Mittelmeerküste und auch im südlichen Spanien. Sauce und Fleisch werden separat zubereitet, die Sauce mit den kräftigen Zutaten wird langsam geschmort, das zarte Fleisch wird nur kurz und scharf angebraten oder grilliert und auf der geschmorten Sauce angerichtet.

Zutaten

4-5 Lammchops, ca. 150g
1 kleine Zwiebel, ca. 20g
2 grosse Knoblauchzehen
2 Zweige frischer Rosmarin
6-7 schwarze Oliven, entsteint
3 Piccadilly-Tomaten
5cl Rotwein
1dl milde Rindsbouillon
Salz und Pfeffer
Olivenöl
Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch eher grob hacken. Nadeln von den Rosmarinzwiegen abzupfen und hacken. Oliven halbieren. Tomaten längs vierteln und zu kleinen Stücken schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl 2-3 Minuten sanft andünsten. Rosmarin und Oliven zugeben, kurz mitdünsten. Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten schmoren lassen. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Bouillon dazugießen und 10 Minuten

leicht köcheln lassen. Mit Pfeffer und ev. Salz abschmecken. Bis zum Anrichten warmhalten.

Lammchops beidseitig salzen und pfeffern und ein paar Minuten ziehen lassen. Beidseitig kurz und heiss anbraten, ca. 1 1/5 Minuten pro Seite. Lammchops auf der Sauce anrichten und mit einem Rosmarinzweig dekorieren.





