



Lammstielkoteletts mit Ananas-Datteln-Relish

Zutaten (4 Portionen)

½ Ananas
100 g Datteln
½ rote Zwiebel
1 Zitrone
½ rosa Grapefruit
100 g Zucker
7 EL Hengstenberg Essig des Jahres „Superfrüchte“
1 TL Currypulver
1 TL Senfmehl
1 Prise Zimt
1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl
16 Lammstielkoteletts, (à 70 g)
Salz
Pfeffer



Empfohlene Produkte:



Schritt 1: Der Anfang

Zuerst zupfen Sie den Rosmarin und hacken ihn fein. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann pressen Sie sowohl die Zitrone, als auch die Grapefruit aus. Diesen Abrieb, die sogenannten „Zitronenzesten“, stellen Sie erst einmal beiseite.

Küchentipp: Sowohl bei der Zitrone als auch bei der Grapefruit hilft ein sehr kurzes, heißes Wasserbad (nur ein paar Sekunden). Das lockert das Fruchtfleisch und erhöht die Saftmenge.

Schritt 2: Das Lammstielkotelette marinieren

Lamm hat einen besonders feinen, mild-würzigen Geschmack, der vom Relish unterstützt wird. Die Marinade halten Sie deswegen schön einfach: Nur den Rosmarin mit Olivenöl, Pfeffer und Zitronensaft in einer flachen Schüssel mischen. Legen Sie die Lammstielkoteletts hinein und stellen Sie die Schüssel an einen kühlen Ort. Die Lammstielkoteletts sollten nun mindestens zwei Stunden marinieren.



Schritt 3: Früchte vorbereiten

Nun entfernen Sie den Stielansatz und die Krone der Ananas. Mit einem scharfen Messer schneiden Sie die Schale in Streifen herunter und vierteln die Frucht. Nun den Strunk in der Mitte entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Datteln schneiden Sie auf, entsteinen die exotische Frucht und schneiden sie dann in Streifen. Aus den Zwiebeln machen Sie feine Würfel. Tipp gegen Tränen: Zwiebel, Messer und Schneidebrett leicht anfeuchten.

Schritt 4: Das Relish kochen

In einem Topf erhitzen Sie jetzt Zucker und den Essig des Jahres „Superfrüchte“. Dann geben Sie Zitronen- und Grapefruitsaft, Zitruschale, Gewürze und 2 TL Salz hinzu. Sobald die Mischung heiß ist, geben Sie die Ananas und Zwiebeln hinzu. Das Relish muss nun ca. 40 Minuten bei schwacher Hitze einkochen. Je nach Saftigkeit der Früchte kann diese Zeit variieren. Das Relish muss schön dickflüssig sein. Erst danach rühren Sie die Datteln unter.

Schritt 5: Lammstielkoteletts braten

Das Lammfleisch braucht zum Garen nur wenig Zeit. Die Koteletts legen Sie von jeder Seite 5 Minuten in eine Pfanne mit mildem Olivenöl oder auf den Grill.

Schritt 6: Der letzte Schliff

Das Relish schmecken Sie zum Schluss mit Salz ab. Ein kleiner Hauch Kurkuma passt zu Datteln und Ananas und verleiht dem Relish einen besonderen Touch. Die Koteletts bestreuen Sie mit den Zitronenzesten. Als Beilage empfehlen wir einen würzigen Bulgur-Salat.