



Württembergischer Lammkotelett mit Kräuterbutter, überbackenem Butternut, Pilzen und Petersilien-Couscous

von Eberhard Braun , Gourmetcook, Stuttgart

Zutaten für 4 Personen:

8 x Lammkoteletts
1 Butternutkürbis
150-200 g Blauschimmelkäse
(z.B. Fourme d'ambert)
200 g Pilze, gemischt
(z.B. Buchenpilze, Shitake, Kräuterseitlinge)
1 Zwiebel
2-3 EL Öl (Bratöl)
100 g Butter
1 Handvoll gemischte Kräuter
(z.B. Petersilie, Basilikum, Minze, Rosmarin)
1 kleiner Bund Petersilie, glatt
1 Biozitrone
200 g Couscous (Instant)
Wer möchte:
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
Wer möchte:
1-2 TL Raz el Hanout
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

200 g Couscous in eine Schüssel geben. Bund Petersilie grob schneiden. Die Petersilie in einem Mixer mit 350 ml Wasser, ½ TL Salz, 1 TL Raz el Hanout, Abrieb einer halben Biozitrone und 5-6 geschnittenen Minzblätter fein mixen. Das grüne Kräuterwasser über den Couscous gießen, umrühren und 30 - 40 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren mit den Händen auflockern und vorsichtig in einer Pfanne erwärmen.

Die zimmerwarme, weiche Butter in eine kleine Schüssel geben. Die Kräuter fein schneiden und mit ½ TL Salz, Pfeffer, eventuell Knoblauch und Abrieb einer halben Biozitrone zur Butter geben und vermengen. Bis zum Servieren kühlen.

Den Butternutkürbis schälen und den oberen, längeren „Hals“ in 1 cm dicke Scheiben schneiden (**Tipp:** Der restliche Kürbis kann zu einem Püree verarbeitet werden)





Zwiebeln schälen und achteln. Geputzte Pilze halbieren oder vierteln.

Die Kürbisscheiben, Zwiebeln und Pilze in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Öl vermischen.

Alles in eine ofenfeste Pfanne oder Bräter verteilen. 5 EL Wasser darüber träufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft) ca. 20-25 Minuten backen.

Tipp:

Kürbisscheiben mit einem Zahnstocher einstechen, um zu prüfen, ob der Kürbis weich ist.

Dann den Blauschimmelkäse in Scheiben schneiden. Kürbisscheiben mit etwas Kräuterbutter und dem Käse belegen. Im Ofen 3-4 Minuten bei 140 Grad weiterbacken, bis der Käse leicht geschmolzen ist.

Die leicht gesalzenen Lammkoteletts in einer Pfanne auf jeder Seite ca. 1-2 Minuten scharf anbraten. Dann beiseite stellen. Im Ofen bei 140 Grad ca. 3-4 Minuten backen

(**Tipp:** Die Koteletts können gegen Ende der Kürbisbackzeit mit in den Ofen gegeben werden.) Vor dem Servieren nach Belieben pfeffern und mit Kräuterbutter belegen.

