



[Drucken](#)

## Lammkoteletts mit Graupen-Risotto



Zutaten für 4 Personen

### Für die Lammkoteletts:

- 800 g Lammkotelett (Kotelettstück, halbiert ohne Rückgrat, ergibt 2 Koteletts pro Portion)
- 1 ½ Knoblauchzehen
- 1 ½ Lorbeerblätter
- ¾ Rosmarinzweige
- ¾ Stängel Zitronengras (oder ½ TL geriebene Zitronenschale)
- 1 TL geschroteter Pfeffer
- 40 ml Olivenöl
- Salz

### Für das Graupen-Risotto:

- 160 g Perlgraupen
- 400 ml Brühe
- 200 g Wurzelgemüse (Möhren, Lauch, Staudensellerie)
- ¾ rote Spitzpaprika
- 80 g Zwiebeln oder Schalotten
- 3 TL Sesamsamen
- 20 g Kerbel
- ½ Bund Schnittknoblauch
- 80 g kalte bayerische Butter
- 40 ml trockener Wermut
- 100 g geriebener bayer. Allgäuer Bergkäse

### Zubereitung:

1. Lammfleisch in Koteletts schneiden. Knoblauchzehen mit der Breitseite eines großen Messers leicht quetschen. Lorbeerblätter, Rosmarin und Zitronengras waschen und trocken schütteln. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken, die äußeren Blätter vom Zitronengras entfernen, das Innere in sehr feine Ringe schneiden. Die Kräuter mit Pfeffer und Olivenöl mischen, die Lammkoteletts darin marinieren.
2. Die Graupen in einem Sieb waschen, abtropfen und in einem großen Topf mit Salzwasser 10 Min. kochen, abgießen. Wurzelgemüse, Paprika und Zwiebeln waschen, putzen und in 5 mm große Würfel schneiden. Zusammen mit den Sesamsamen und 1 Esslöffel Butter 2-3 Minuten anbraten, gleichzeitig die Brühe zum Kochen bringen. Schnittknoblauch und Kerbel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Das Gemüse mit Wermut ablöschen.
3. Graupen zum Gemüse geben, nach und nach die heiße Gemüsebrühe zugeben. Nach weiteren 10 Minuten das Graupenrisotto mit kleinen Stückchen kalter Butter und geriebenem Bergkäse binden, die Kräuter einrühren, abschmecken.
4. Während das Graupenrisotto kocht, die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen, salzen und auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten je 3-4 Minuten anbraten. Kurz ruhen lassen und mit Graupen-Risotto servieren. Dazu passt am Besten gedünsteter Blatt- oder Rahmspinat.

**Tipp:**

Sie können das Graupen-Risotto gut vorbereiten - die Graupen im Salzwasser kochen, das Gemüse anbraten und ablöschen, vom Herd nehmen und erst bei Bedarf zusammen fertig garen.