



Dauer: Aufwändig

Kategorie: Hauptspeisen

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Familie Löcker

Zutaten

Lamm

4 STUECK Lammkoteletts

Salz

2 zerdrückte Knoblauchzehen

1 TL Rosmarin

Öl

Tauernroggenbratlinge

150 G Tauernroggen

1 gelbe Zwiebel

100 G Wurzelgemüse

2 Eier

70 G Bergkäse

frische gehackte Kräuter

Salz

Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

1. Lammkoteletts mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Rosmarin würzen.
2. Auf beiden Seiten kurz scharf anbraten und dann im Rohr bei ca. 130 °C ein paar Minuten nachziehen lassen – die Koteletts sollten innen noch rosa sein.
1. Tauernroggen über Nacht in Wasser einlegen.
2. Die Körner waschen und ca. eine Stunde in 250 ml leicht gesalzenem Wasser köcheln lassen, bis die Körner weich werden.
3. Wurzelgemüse fein reiben, Zwiebel fein hacken, geriebenen Bergkäse, frisch gehackte Kräuter und Eier mit dem Tauernroggen vermischen.
4. Kleine Bratlinge formen und in einer Pfanne mit heißem Fett goldbraun braten.

Das Rezept entstand in Zusammenarbeit mit dem Cluster "Gastronomie, Gemeinschaftsverpflegung und touristische Initiativen."

TIPP: Als zweite Beilage empfehlen wir ein sommerliches Zucchini Gemüse mit bunten Paprikawürfeln, kurz scharf in Olivenöl mit Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer angebraten. Im Herbst und Winter eignet sich hervorragend eine Beilage aus Wurzelgemüse.