Lammkoteletts mit Tauernroggenbratlingen und Gemüse

1/2 Lamm

Dauer: Aufwändig Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

4 STUECK	Lammkoteletts
	Salz
2	zerdrückte Knoblauchzehen
1 TL	Rosmarin
	Öl

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.

2/2 Tauernroggenbratlinge

Dauer: Aufwändig Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

150 G	Tauernroggen
1	gelbe Zwiebel
100 G	Wurzelgemüse
2	Eier
70 G	Bergkäse
	frische gehackte Kräuter
	Salz
	Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

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.