

# BELLA POLETTO

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



## FOLGE 43 Gegrillte Lammkoteletts

mit Kichererbsen-Creme und marinierten Möhren

Einfach ausschneiden und sammeln





Cornelia Poletto schneidet die Möhren in Scheiben



Die Lammkoteletts werden in der Grillpfanne gebraten

## Gegrillte Lammkoteletts

mit Kichererbsen-Creme

**Schwierigkeitsgrad:** einfach  
**Zubereitungszeit:** ca. 1 1/2 Stunden  
**Einweichzeit:** über Nacht

**Zutaten (für 4 Portionen):**

**Für die Kichererbsen-Creme:** 250 g getrocknete Kichererbsen, 5 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Fleur de Sel, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Vollmilchjoghurt, Saft von 1 Zitrone.

**Für die Möhren:** 2 dicke Möhren (à ca. 200 g), einige Zweige glatte Petersilie und Koriander, 1 TL rosa Beeren, 1/4 TL Kreuzkümmelsamen, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl.

**Außerdem:** 8 Stielkoteletts vom Lamm (à ca. 80 g), 1 EL Öl, 1 Zitrone (in Spalten).

- Am Vortag die Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht (mindestens 12 Stunden) quellen lassen.
- Am nächsten Tag die eingeweichten Kichererbsen aufkochen, ca. 1 Stunde weich kochen.
- In der Zwischenzeit Möhren waschen und schälen. Mit einem Sparschäler längs in sehr dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- Petersilien- und Korianderblättchen von den Stängeln abzupfen und fein schneiden. Rosa Beeren und Kreuzkümmel im Mörser leicht zerdrücken. Kräuter und zerdrückte Gewürze zu den Möhren geben. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verschlagen. Über die Möhren geben, gut mischen. Abschmecken.
- Gekochte Kichererbsen abgießen (Kochwasser auffangen), in einen Mixer geben. Öl, ca. 100 ml Kochwasser, Paprikapulver, Fleur de Sel und Pfeffer zugeben. Knoblauch abziehen, würfeln, zugeben. Alles zu einer cremigen Paste pürieren. Joghurt und etwa die Hälfte des Zitronensaftes unterrühren. Mit Fleur de Sel, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.
- Lammkoteletts salzen und pfeffern. Eine Grillpfanne erhitzen, mit Öl bepinseln. Koteletts darin von jeder Seite bei starker Hitze ca. 3 Minuten grillen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Mit marinierten Möhren, Kichererbsen-Creme und Zitronenspalten anrichten.

**Pro Portion:**

ca. 740 kcal, 33 g Eiweiß, 45 g Fett, 40 g Kohlenhydrate

\* Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto ([www.poletto.de](http://www.poletto.de)) verpasst? Unter [www.fuer-sie.de](http://www.fuer-sie.de) können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



### Polettos Wein-Tipp

Ein kräftiger Roter aus dem Piemont passt hervorragend zu diesem würzigen Lammgericht, meint Sommelier Remigio Poletto: „Ich empfehle den 2007 Langhe Nebbiolo von Winzer Marco Parusso mit feinen Noten von Sauerkirsche und Trockenfrüchten sowie deutlichen Tanninen.“ Zu bestellen für 17 Euro bei [wein@poletto.de](mailto:wein@poletto.de).

FOTOS: Julia Hoersch · PRODUKTION: Christine Golli, Marianne Zünner · FOODSTYLING: Susanne Walter · HAIRSTYLING & MAKE-UP: Natalie Tomm