

Grünkohl mit Lammfilets

ZUTATEN:

1000-1200g Fleisch (Filet oder Koteletts)

für die Marinade: Saft von 1/2 Zitrone und 1/2 Orange, 5 EL Öl,
1/2 TL getr. Gewürze für Fleisch, 1/2 TL Salz

Diese Marinade am Vortag zubereiten, damit das Fleisch über
Nacht im Kühlschrank darin ziehen kann.

Grünkohl: ca. 800g - 1000g Grünkohl (tiefgefroren), 1 Knoblauchzehe,
1 Zwiebel, 3-4 EL Kerá-Olivenöl, Salz, Pfeffer, ca. 1/2 Fleischbrühe (In-
stant), 1 unbehandelte Orange, 1 EL Orangenmarmelade

ZUBEREITUNG:

Grünkohl mehrere Stunden vorher aus dem Froster nehmen und auf- bzw.
antauen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, feinhacken und in einem
Topf in Kerá-Olivenöl anschwitzen. Grünkohl dazugeben, salzen, pfeffern
und umrühren. Die Marinade vom Fleisch zum Grünkohl geben und mit
soviel Brühe angießen, dass er knapp bedeckt ist. Zugedeckt bei milder
Hitze ca. 40-50 Min. garen. Von der Orangenschale feine Streifen
abziehen, die Frucht dann schälen und filtieren. Die Filets in Stücke
schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit den Grünkohl mit der Orangen-
marmelade abschmecken und mit den Orangenstücken garnieren.
Die eingelegten Lammfilets oder -koteletts trockentupfen und von jeder
Seite in etwas Kerá-Olivenöl ca. 3-4 Min. braten, dann bis zum Servieren
warmstellen.

TIPP:

Dazu können Sie die „Kartoffeln mit Zitronensaft und Oregano“ oder
selbstgemachtes Kartoffelpüree aus mehligem Kartoffeln servieren.

