



# Koteletts vom walisischen Lamm (g.g.A.) mit Kichererbsenfladen und -püree, Petersilien-Minze-Salat und Gewürzjoghurt



Zubereitungszeit:  
30 Minuten

Personen: 4

Küche: orientalisch

Zuschnitt:  
Kotelett/Karree

## Zutaten

- 8 Koteletts vom Walisischen Lamm
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt, ungeschält
- je 1 Zweig Rosmarin und Thymian

Für das Kichererbsenpüree:

- 100 g Kichererbsen aus dem Glas
- 2 – 3 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Tahina (Sesampaste)
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 Prise Kreuzkümmel und etwas Salz

Für den Petersilien-Minze Salat:

- 1 Tomate
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- ¼ Bund Minze
- Salz, 2 EL Olivenöl und Saft einer Zitrone

Für den Gewürzjoghurt:

- 100 g griechischer Joghurt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- je 1 Prise Zimt und Salz



Für die Kichererbsenfladen:

- 70 g Kichererbsenmehl
- 1 Prise Meersalz
- 70 ml kaltes Wasser
- 1 EL Olivenöl und Olivenöl zum Braten

## Zubereitung

1. Für das Püree Kichererbsen abschütten, Wasser und etwas Salz in Topf erwärmen. Restliche Zutaten dazugeben. Alles fein pürieren.
2. Für den Salat Tomate vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Petersilie und Minze waschen. Gut trocken und ganz fein schneiden. Kräuter salzen und mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren. Tomaten- und Zwiebelwürfel zugeben.
3. Joghurt mit Zutaten verrühren und nach Gusto abschmecken.
4. Für die Fladen Kichererbsenmehl mit Meersalz mischen. Kaltes Wasser nach und nach einrühren. Olivenöl zugeben. Teig 2 Stunden ruhen lassen. Olivenöl in Pfanne erhitzen. Mit Saucenlöffel eine Kelle Fladenteig in heißes Öl geben. Fladen von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Mit übrigem Teig wie beschrieben verfahren.
5. Lammkoteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Minuten von jeder Seite in heißer Pfanne anbraten, dabei Knoblauch und Kräuter hinzugeben.
5. Anrichten und servieren.