



URL: http://www.wdr.de/tv/wunderschoen/sendungsbeitraege/2013/0428/10_westfriesische_inseln.jsp

Leib und Magen

Terschellinger Lammkoteletts mit Cranberry-Kompott und Rote Bete

■ Gestern, 20.15 - 21.45 Uhr

Unseren Webfernseher mit seinen vielen Videos erschließen Sie sich am besten online statt auf Papier.

Lammert Miedema hat ein kleines Restaurant in West-Terschelling. Er kocht für uns ein typisches Inselgericht.



Lammert Miedema kocht ein Inselgericht.

Zutaten:

3 Lammkoteletts
2 Knollen Rote Bete
Cranberrys
Zwiebeln
Orangensaft
Portwein
Salz, Pfeffer und Zucker
Essig
Zitronensaft
Olivenöl
Fond





Terschellinger Lammkoteletts mit Cranberry-Kompott und Rote Bete

Zubereitung:

Als Erstes werden die Cranberrys zu Kompott verarbeitet. Wir geben sie in einen Topf zusammen mit karamelierten Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch, gießen etwas Orangensaft und Portwein dazu und erhitzen das Ganze unter gelegentlichem Umrühren auf kleiner Flamme. Die Rote Bete wird in kleine Streifen geschnitten. Dazu geben wir kleingehackte Zwiebeln, Essig, Pfeffer, Salz und etwas Zucker. Ein wenig umrühren und fertig ist die erste Beilage. Die Lammkoteletts werden einen Tag vorher mit Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch mariniert. Bevor sie in die Pfanne kommen, fügen wir noch Pfeffer und Salz hinzu. Unter gelegentlichem Wenden lassen wir sie fünf Minuten braten. In einer anderen Pfanne wird von dem Fond erhitzt und ein Löffel von unserem Cranberry-Kompott hinzugefügt. Salz und Pfeffer nach Bedarf, fertig ist die Soße. Zum Servieren die Rote Beete auf einen Teller, die Lammkoteletts darüber und alles mit Cranberry-Kompott garnieren. Zuletzt etwas Soße über das Fleisch gießen.

Autor: Per Schnell

Stand: 28.04.2013

© WDR 2013