

# Lammkotelett auf einem Fenchel-Broccoli-Cherrytomaten-Bett, dazu Orangen-Pistazien-Joghurt

## Zutaten für 4 Personen

Für das Fleisch:

12 Lammkoteletten  
Olivenöl  
Currypulver  
Salz

Für das Joghurt:

1 Orange (Zesten und Fruchtfleisch)  
2 EL Pistazien  
100g Joghurt  
Salz und Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Zwiebel  
½ Broccoli  
1 Fenchel  
1 Handvoll Cherrytomaten  
Olivenöl  
1dl Weisswein  
Salz, Pfeffer, frische Kräuter (grob gehackt)

## Zubereitung

Fleisch:

Fett von dem Lammkoteletten wegschneiden. Koteletten mit Olivenöl marinieren, danach etwas Curry dazu geben und die Koteletten damit einreiben. Kurz in Olivenöl anbraten und dabei leicht salzen. Auf ein Ofenblech legen und bei 210°C 3-6 Min. backen – je nach Dicke der Koteletten.

Gemüse:

Zwiebel in Streifen schneiden, Cherrytomaten vierteln, den Fenchel fein schneiden und in eine Schüssel geben. Nun den Broccoli zerteilen: Zuerst Blumen von oben nach unten heraustrennen, dann den Stiel in Scheiben schneiden.

Salzwasser auf dem Herd zum kochen bringen, danach den Broccoli 2 Min. blanchieren und wieder herausnehmen. Den Fenchel mit der Zwiebel in Olivenöl dünsten, mit Weisswein ablöschen und köcheln lassen. Den Broccoli dazu geben und das Gemüse mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Cherrytomaten dazugeben.

Joghurt:

Die Schale der Orange in feine Zesten abreiben und ins Joghurt geben. Danach die Orange filetieren. Pistazien, das Salz, Pfeffer und Orangenfilets ins Joghurt geben.