



Hauptspeise



Lammkoteletts im Orangen-Kräuter-Mantel

an Süßkartoffel mit Spinat-Feta-
Füllung



35 min Zubereitungszeit



60 min Kochzeit



1.454 kcal pro Portion



Mittel



Deutsche Küche



International



Zutaten

2 Portionen

400 g Neuseeländische Lammkoteletts

2 Süßkartoffeln, mittelgroß

200 g TK-Spinat

150 g Feta

2 Knoblauchzehen

1 Schalotte

30 g Mandeln, gehobelt

1 Bio-Orange

1 Bund Petersilie

1 Bund Thymian

1 Prise Chilipulver

1 Prise Zimt, gemahlen

2 EL Olivenöl + zum Braten

Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln schälen, halbieren und die flache Seite mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit Olivenöl bepinseln und im Ofen ca. 35 Min. garen.
- 2 Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken und kleinhacken. Feta ebenfalls kleinhacken. 1 Knoblauchzehe und die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Alles zusammen mit den Mandeln in einer Schüssel vermengen.
- 3 Süßkartoffeln leicht mit einem Löffel aushöhlen. Füllung hineingeben und im Ofen weitere 15 Min. garen.
- 4 Bio-Orange abwaschen. 1 TL der Schale abreiben. Letzte Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Petersilie und Thymian abwaschen und ebenfalls feinhacken. Alles zusammen mit 2 EL Olivenöl, Chilipulver und Zimt in einer Schüssel gleichmäßig vermengen.

- 5** Lammkoteletts abwaschen und trockentupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Lammkoteletts von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Beidseitig mit der Orangen-Kräuter-Mischung einpinseln und weitere 1–2 Min. auf kleiner Hitze braten.
- 6** Lammkoteletts zusammen mit den gefüllten Süßkartoffeln auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	867kJ / 208kcal	6.069kJ / 1.454kcal
Fett	15g	106g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	30g
Kohlenhydrate	10g	67g
davon Zucker	2g	15g
Eiweiß	8g	53g
Salz	0g	3g