

Marinierte Lammschnitzel mit Avocado-Dip



Avocado zählt zwar zu den Früchten, passt jedoch ausgezeichnet zu salzigen Speisen wie unseren gut gewürzten Lammschnitzel.

Zutaten

Für 2 Personen

Fleisch:

- 300 g Lammfleisch zart, am Stück, siehe Rezept-Tipp
- 1 Teelöffel rosa Pfefferkörner getrocknet oder eingelegt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gehäufter Teelöffel Senf
- 2 Esslöffel Olivenöl

Avocado-Dip:

- 1 Strauchtomate mittel
- 1 Knoblauchzehe
- 0.5 Zitronen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Crème fraîche
- 1 Avocado reif
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Lammfleisch in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden.

In einem Mörser die Pfefferkörner grob zerdrücken; den eingelegten Pfeffer zuvor kurz warm abspülen und auf Küchenpapier trocknen.

Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit dem zerdrückten Pfeffer, dem Senf und dem Olivenöl mischen. Die Lammschnitzel auf einen grossen Teller legen und beidseitig mit der Marinade bestreichen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Dip zubereiten: Die Tomate waagrecht halbieren, entkernen, den Stielansatz entfernen und die Hälften klein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Die Schale der Zitronenhälfte abreiben, 1 Esslöffel Saft auspressen. Alle diese vorbereiteten Zutaten mit dem Olivenöl und der Crème fraîche in eine kleine Schüssel geben und mischen.

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Zu den Zutaten in der Schüssel geben, alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit einer Gabel nicht zu fein zerdrücken.

Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Die marinierten Lammschnitzel salzen und in der heissen Pfanne auf der ersten Seite 1 Minute kräftig braten, dann auf der zweiten Seite je nach gewünschter Garstufe – innen stark oder nur leicht rosa – weitere 30–60 Sekunden fertig braten. Mit dem Avocado-Dip auf Tellern anrichten und sofort servieren.