

Folatreiche Rezepte: **Hauptgericht**

Lammkoteletts mit Baked Beans und Tortillas

viel Calcium, Folsäure, Vitamin B₁₂ und Eisen
pro Portion etwa 700 kcal



Zubereitungszeit, zuvor 3 Stunden marinieren



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

2 EL Olivenöl
1 EL herber Rotwein
1/2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Sojasauce
4 kleine Lammkoteletts
4 EL Öl zum Anbraten
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Kreuzkümmel
1 Dose Baked Beans (ca. 375 g)
1 Packung fertig gekaufte Tortilla oder Tortillachips
1 Bund frische Petersilie

- 1 Aus Olivenöl, Rotwein, Zitronensaft, der kleingeschnittenen oder durchgepressten Knoblauchzehe und Sojasauce eine Marinade rühren.
- 2 Die Lammkoteletts mit der Marinade von beiden Seiten dick bepinseln und ca. 3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen, Koteletts von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf eine vorgewärmte Platte legen.
- 4 Die Baked Beans aus der Dose in derselben Pfanne erwärmen und mit Kreuzkümmel abschmecken.
- 5 Tortilla abgedeckt im Ofen oder in der Mikrowelle leicht erwärmen.
- 6 Die Lammkoteletts mit den fertigen Tortillas auf zwei Tellern anrichten, die Baked Beans in die Tortillataschen einfüllen und alles mit Petersilie reichlich garnieren.