

Bunter Sommersalat mit Lammkoteletts

Zubereitungszeit **35**
Kalorien pro Portion **991**



Zutaten für 4 Personen

None:

12 Lammkoteletts
8 EL Kikkoman Ponzu Sauce
2 EL Rapsöl
1 Thymianzweig
0 frisch gemahlener Pfeffer
150 g Joghurt
1 TL Honig
1 TL Senf
2 TL Ahornsirup
4 Romana Salatherzen
1 Bund Radieschen
2 Nektarinen
100 g Zuckerschoten
2 Avocados
2 TL Limettensaft
200 g Focaccia

1. Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Für die Marinade 4 EL Ponzu Zitrone mit Öl und Thymian verrühren und mit Pfeffer würzen. Lammkoteletts mit der Marinade vermischen und kurze Zeit kalt stellen.
2. Für das Dressing übrige Ponzu Zitrone, Joghurt, Honig-Senf und Ahornsirup verrühren und mit Pfeffer würzen.

3. Mini-Romana waschen, putzen und der Länge nach vierteln. Radieschen vom Grün schneiden, putzen, waschen und ebenfalls vierteln. Nektarinen waschen, halbieren, den Stein entfernen und die Nektarinen in Spalten schneiden.
4. Zuckerschoten waschen und putzen.
5. Avocados halbieren, Stein und Fruchtfleisch herauslösen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.
6. Focaccia nach Wunsch kurz im Backofen aufbacken oder in einer Pfanne in Öl rösten und in Stücke schneiden oder brechen.
7. Mini-Romana, Radieschen, Nektarinen, Zuckerschoten und Avocados auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.
8. Lammkoteletts in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 5-8 Minuten braten, an den Salat legen und mit Focaccia servieren (alternativ: alles zum Mitnehmen in Dosen verpacken).

Guten Appetit!