KIKKOMAN

Bunter Sommersalt mit Lammkoteletts

Gesamtzeit **35 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

12	Lammkoteletts
8 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
2 EL	Rapsöl
1	Thymianzweig
	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

ZUBEREITUNG

Schritt 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.

Schritt 2

Für das Dressing übrige Ponzu Zitrone, Joghurt, Honig-Senf und Ahornsirup verrühren und mit Pfeffer würzen.

Schritt 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.

Schritt 4

Zuckerschoten waschen und putzen.

Schritt 5

Avocados halbieren, Stein und Fruchtfleisch herauslösen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.

Schritt 6

Focaccia nach Wunsch kurz im Backofen aufbacken oder in einer Pfanne in Öl rösten und in Stücke

schneiden oder brechen.

Schritt 7

Mini-Romana, Radieschen, Nektarinen, Zuckerschoten und Avocados auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Schritt 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).