



# Lammkoteletts mit Walnussskruste und Honig-Walnuss-Sauce

## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 724 kcal/ 3028 kJ	Fett: 44,6 g
Eiweiß: 35,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 12,6 g
Kohlenhydrate: 45,6 g	ungesättigte Fettsäuren: 32 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 60 Minuten

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen. Semmelbrösel, Walnüsse, Thymian, Petersilie, Orangenzesten und Salz in einer Küchenmaschine zu einer groben Mischung verarbeiten. Das Lamm mit Senf bestreichen und anschließend die Krustenmischung darauf drücken. Das Lamm in eine gefettete Bratenform geben und für 30-40 Minuten, oder bis die gewünschte Garstufe erreicht ist, im Ofen rösten.
2. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze Honig, Orangensaft, Olivenöl und Orangenzesten erhitzen und zum Köcheln bringen. Den Topf vom Herd nehmen und die Walnüsse einrühren.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für die Koteletts

- 80 g frische Semmelbrösel
- 65 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 1 EL frischer Thymian
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 TL Orangenzesten
- $\frac{1}{4}$  TL Salz
- 1 EL Dijon-Senf
- 8 Lammkoteletts, überschüssiges Fett entfernt
- Fett um die Form zu fetten

### Für den Honig-Dip

- 150 g Honig
- 60 ml Orangensaft
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Orangenzesten
- 2 EL kalifornische Walnüsse, fein gehackt