

# HUMMUS UND PEPERONATA MIT LAMMKOTELETT

## MEINE BASICS

100 g Kichererbsen (Dose)

60 ml Olivenöl

Salz

Pfeffer

100 ml Kokosmilch



+ 2 rote Paprikaschoten

+ 1 Bund Basilikum

+ 4 magere Lammkoteletts  
mit geputztem Knochen  
(insgesamt ca. 400g)



2 Personen



ca. 25 Minuten

1. Für das Hummus Kichererbsen mit 50 ml Öl und 50 ml Wasser zu einer glatten Masse mixen. Salzen und pfeffern.
2. Den Backofengrill vorheizen. Die Paprika putzen, waschen und mit der gewölbten Seite nach oben auf einen mit Backpapier belegten Backofenrost legen. Unter den Grill schieben und ca. 10 Minuten grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, sofort mit einem mit kaltem Wasser angefeuchteten sauberen Geschirrtuch bedecken und ca. 5 Minuten stehen lassen. Anschließend die Haut abziehen und die Paprika in fein Streifen schneiden.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Stiele klein hacken, mit Kokosmilch und 50 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und auf etwa die Hälfte einköcheln. Paprikastreifen und fein geschnittene Basilikumblätter unmittelbar vor dem Servieren hinzugeben. Peperonata mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Übriges Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne erhitzen. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Dicke pro Seite 2–3 Minuten rosa braten. Koteletts mit Hummus und Peperonata anrichten.

### Pro Portion:

760 kcal | 32g E | 64g Fett | 16g KH

<https://www.mariokotaska.com/plus3prinzip/>