



Lammkotelettes auf Tomatenreis

Den Reis mit der Brühe und dem Tomatensaft aus der Dose aufkochen lassen und bei ganz kleiner Hitze ausquellen lassen.

Zwiebeln in Kokosfett andünsten, Tomaten, Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben, kurz kochen lassen und mit Creme fraiche binden.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in Kokosfett anbraten.

Den Reis in eine feuerfeste, gefettete Form geben, die Koteletts darauf legen und alles mit der Tomatensauce übergießen. Den geriebenen Käse darüber streuen und die Knoblauchbutter in Flöckchen darauf verteilen. Bei 200°C im Ofen ca. 15-20 min. gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist und etwas Farbe bekommen hat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Dose	Tomate(n), 800 g
200 g	(Vollkorn)reis
250 ml	Gemüsebrühe
2 kleine	Zwiebel(n)
20 g	Kokosfett (ungehärtet, kein Ceres!)
½ TL	Kräuter der Provence, getrocknete Salz und Pfeffer, aus der Mühle
100 g	Crème fraîche
12	Lammkotelett(s)
	Paprikapulver, edelsüß
50 g	Butter, (Knoblauchbutter)
75 g	Käse, gerieben (z.B. Gouda)