

Lammkoteletts in mediterraner Senfmarinade



Pro Portion:

kJ/kcal: 2559/611

EW: 33,8 g

F: 51,0 g

KH: 5,0 g

BE: 0

Zutaten (für 4 Portionen):

16 Lammkoteletts (= ca. 800 g)

Für die Marinade:

4 Knoblauchzehen

2 Rosmarinzweige

8 EL Olivenöl

3 EL Löwensenf extra

2 EL Zitronensaft

1 gestr. TL Salz, 1/2 TL bunter Pfeffer

Für den Salat:

1 römischer Salat

1 Salatgurke

1 Fleischtomate

1 rote Zwiebel

150 g Schafskäse

5 EL Rotweinessig

7 EL Olivenöl

1 TL Löwensenf extra, Zucker

Zubereitung:

Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Für die Marinade Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden, Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und beides mit Löwensenf und restlichen Zutaten für die Marinade verrühren. Lammkoteletts darin mindestens eine Stunde einlegen. Den Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in grobe Streifen schneiden. Gurke und Tomate waschen, mit dem Sparschäler im Abstand von einem Zentimeter Streifen von der Gurke schneiden und in Scheiben schneiden, von der Tomate den Stielansatz entfernen und Tomate grob würfeln. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Schafskäse grob würfeln. Rotweinessig mit Olivenöl und Senf gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Lammkoteletts auf dem Grill unter Wenden ca. acht bis zehn Minuten garen (alternativ in einer Pfanne von beiden Seiten braten). Salatzutaten mit dem Dressing beträufeln und zu den Lammkoteletts servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Marinierzeit: ca. 1 Stunde