Gegrillte Lammkoteletts auf Salatbett

Zutaten für 4 Personen:

1 Zitrone

1 haselnussgroßes Stück Ingwer

1 TL rosa Beeren

Salz

10 EL Olivenöl

12 Lammkoteletts (à ca. 60 g)

6 Tomaten

125 g Rauke-Salat

4 EL heller Balsamico-Essig

Pfeffer

Zucker

10 g Rosmarin-Butter

Zubereitung:

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale abreiben. Ingwer schälen und fein hacken. Rosa Beeren zerbröseln. 6 Esslöffel Öl, Zitronenschale, Ingwer, etwas Salz und rosa Beeren verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen. Ca. 30 Minuten marinieren.

Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rauke putzen, waschen und abtropfen lassen. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 4 Esslöffel Olivenöl darunter schlagen. Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten grillen, dabei mit Marinade bestreichen. Tomaten und Rauke auf Tellern anrichten und mit Vinaigrette beträufeln. Je 3 Lammkoteletts und eine Scheibe Rosmarin-Butter darauf legen. Dazu schmeckt Baguettebrot.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten. 20 Minuten Wartezeit. Pro Portion ca. 3150 kJ/750 kcal. E 24 g/F 71 g/KH 4 g