

Bioleks: Lamm-Koteletts in Folie

 happy-mahlzeit.com/rezepte/bioleks-lamm-koteletts-in-folie/

Zutaten:

- 4 doppelte, über 2 Rippen geschnittene Lamm-Koteletts
- 8 Knoblauchzehen
- 1 TL getrocknete Minze
- 1 TL getrockneter Oregano
- 4 TL Zitronensaft
- 50g Buter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Alufolie

Zubereitung:

Die Lamm-Koteletts kurz abspülen, trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

4 Stücke Alufolie in ca. 25x25cm große Quadrate schneiden und jeweils 1 Kotelett auf ein Folienstück legen. Die Knoblauchzehen pellen, längs vierteln und auf die Koteletts verteilen. Mit Minze, Oregano und Zitronensaft würzen. Mit Butterflöckchen belegen. Die Folie verschließen und die Päckchen auf ein Backblech legen. Im heißen Ofen ca. 50 Minuten garen.

Dazu passt gedünsteter Spinat, mit Zitronensaft und Olivenöl abgeschmeckt

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 5.9.1997

Prominenter Gast: Martin Armknecht