

Flüsse der Genüsse

Lammkoteletts mit Erdäpfel-Kürbis-Paradeisergröstl

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Lammkoteletts müssen ca. 3 Std. marinieren

Zutaten

8 Lamm-Koteletts von je 100g, 4 Knoblauchzehen fein gehackt, Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen, Thymian, Rosmarin (!), 4 EL Öl

Beilage: Erdäpfel-Kürbis-Paradeisergröstl

4 mittelgroße, fest kochende Erdäpfel (Kartoffel) gekocht und in Würfel geschnitten, gewichtsmäßig gleich viel Muskatkürbis in Würfel geschnitten, 2 Paradeiser (Tomaten) in Würfel geschnitten, 3 TL Basilikum, fein gehackt, 3 TL Petersil (Petersilie) fein gehackt, 3 Knoblauchzehen fein gehackt, Salz, 1 Chilischote fein gehackt, 1/16 l Olivenöl

Zubereitung

Das Olivenöl mit den fein gehackten Kräutern und dem gepressten Knoblauch vermischen. Die Lammkoteletts kalt abwaschen, abtupfen, vom Fettrand befreien, den Rand mehrere Male einschneiden.

Öl in eine Schüssel geben, mit den fein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer mischen. Koteletts hineinlegen und ca. 3 Stunden drinnen liegen lassen.

Koteletts herausnehmen, abtropfen lassen und auf einen mit Alufolie bespannten Grillrost legen. Je nach Dicke pro Seite 4 Minuten grillen, zwischendurch mit der Marinade bestreichen.

Etwas Olivenöl in eine Pfanne gießen, erhitzen, Kürbisse unter ständigem Rühren kurz anbraten.

Gekochte Erdäpfel dazugeben,iterrühren und - sobald die Erdäpfelwürfel heiß sind – die Paradeiserwürfel darunter mischen.

Zum Abschluss das Kräuteröl über das Gemüse verteilen, gut durchmischen und mit den Lammkoteletts anrichten.

VARIATION

Statt in eine Marinade zu legen kann man die Koteletts vor dem Grillen auch mit einer Knoblauch-Öl-Mischung bestreichen. Anschließend deckt man das Fleisch mit einer Folie zu und stellt es etwa ein, zwei Stunden in den Kühlschrank.

Knoblauch-Öl-Mischung: Geschälter Knoblauch (Menge je nach Belieben) wird durch die Presse gedrückt, mit 2 EL Öl vermischt, gesalzen und gepfeffert. Das Gemüse kann man auch auf einem Plattengrill zubereiten.

TIPPS von Angela Ahrer:

Lammfleisch nur bei einem Direktvermarkter oder Metzger mit Erfahrung/Ihres Vertrauens kaufen. Das Fleisch ganz junger Lämmer ist zu schade für den Grill und sollte besonderen Anlässen vorbehalten sein.

Zum Grillen eignet sich der Lammrücken, mit Knochen, in Scheiben geschnitten (Doppelsteak) oder halbiert geschnitten als Rückenkotelett.

Um einiges günstiger aber auch sehr gut: das Rippenfleisch der Lammb Brust, die Beinscheiben aus dem Schlegel, oder aus der Schulter

Das Lammfleisch sollte zum Grillen etwa eine Woche vorgereift sein.

Zum Würzen von Lammfleisch eignet sich besonders gut: Schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen), Knoblauch, etwas Zitronenschale, Oregano, Thymian, Rosmarin, Minze, Basilikum.

Statt einer Ölmarinade eignet sich auch eine Buttermilch- oder Weinmarinade (Rotwein!). Damit die Marinade gut einziehen kann, soll man für das Marinieren einige Stunden einplanen. Vor dem Grillen muss das Lammfleisch gründlich trocken getupft werden.