

# Grillrezepte

## BBQ: Gegrillte Koteletts Mit Zwei Marinaden

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Fleisch, Schwein, Grillen

---

### KRÄUTERMARINADE

|   |                        |     |                          |
|---|------------------------|-----|--------------------------|
| 1 | Limette                | 1/2 | Bund Salbei              |
| 4 | Knoblauchzehen         | 1   | Zweig Lavendel; optional |
| 2 | (-3) Rote Chilischoten | 1/2 | Bund Thymian             |
| 1 | Essl. Fenchelsaat      | 250 | ml Olivenöl              |
| 1 | Zweig Rosmarin         |     |                          |

### DICKMILCH-MARINADE

|     |                               |   |                   |
|-----|-------------------------------|---|-------------------|
| 3   | Knoblauchzehen                | 1 | Essl. Öl          |
| 500 | g Dickmilch                   | 4 | Schweinekoteletts |
| 2   | Teel. (-3) Mildes Currypulver | 4 | Kalbskoteletts    |
|     | Salz, Pfeffer; weiß           | 8 | Lammkoteletts     |

Für die Kräutermarinade:

Limette heiss abspülen und dünn schälen, Schale in grobe Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in Stifte schneiden. Chilischoten abspülen und in dicke Ringe schneiden.

Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, abkühlen lassen. Kräuter abspülen und trockentupfen.

Rosmarinnadeln, Salbei- und Lavendelblättchen grob hacken. Thymianblättchen abzupfen. Alle Zutaten mit dem Olivenöl mischen.

Für die Dickmilch-Marinade:

Knoblauch abziehen. Dickmilch, Currypulver, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Zerdrückten Knoblauch zugeben. Das Fleisch trockentupfen und in der Kräuter-Marinade oder in der Dickmilch-Marinade mindestens zwei Stunden, besser über Nacht, abgedeckt marinieren lassen.

Das Fleisch auf jeder Seite etwa fünf bis sechs Minuten grillen. Pro Portion ca. 435 Kcal, 25 g Fett