

# Grillrezepte

## Gegrillte Kotelett Platte Mit Zwei Marinaden

Anzahl: 16 Portionen

Gattung: Soße, Marinade, BBQ, Fleisch, Party,

---

### KRÄUTERMARINADE

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

### DICKMILCH-MARINADE

3	Knoblauchzehen	1	Essl. Öl
500	g Dickmilch	4	Schweinekoteletts
2	Teel. Mildes Currypulver (evtl. - mehr)	4	Kalbskoteletts
	Salz und 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 und 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 einmal etwa fünf bis sechs Minuten grillen. Pro Portion ca. 435 Kcal  
25 g Fett