

Grillrezepte

Gegrillte Lamm Koteletts Und Keulensteaks

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Grill, Lamm

4	Lammkoteletts	200 g	Möhren
4	Lammkeulensteaks	200 g	Brokkoli
	Olivenöl		Schwarzer Pfeffer
	Salz	1/2	Zitrone; den Saft
	Roter und grüner Pfeffer	1	Frische Gurke
	- aus der Mühle	1	kleine Zwiebel
	Frischer Thymian und	300 g	Vollmilch-Joghurt
	- Rosmarin	100 g	Vollmilch-Quark
1	Flasche Chilisoße	2	Knoblauchzehen (evtl. mehr)
1	Glas Grüner Pfeffer		

1. Die Koteletts und Keulensteaks mit wenig Olivenöl bestreichen. Mit Salz, rotem und grünem Pfeffer aus der Mühle, Thymian und Rosmarin würzen und ca. sechs bis zehn Minuten grillen. Die Chilisoße mit grünen Pfefferkörnern mischen und dazureichen.

2. Für den Salat die Möhren in Stifte raspeln und den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, mischen. Die Soße aus 200 g Joghurt Vollmilch-Joghurt, Salz, schwarzem Pfeffer und etwas Zitrone drüber geben. Für das Tzatziki die Gurke schälen, entkernen und fein raspeln. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den restlichen Joghurt mit Quark mischen, Gurke und Zwiebel unterheben und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft abschmecken.