

Grillrezepte

Gegrillte Lammkeulenscheiben Mariniert

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: BBQ, Fleisch, Grill, Lamm, Kalorienarm,

1/8 Liter Rotwein	6 Lammkeulenscheiben (à 250-
1/8 Liter Olivenöl	- 300 g)
1 Durchgepresste	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
4 Essl. Rote Chilischote	
Sojasauce	

1. Wein mit Olivenöl, Knoblauch, fein gehackte Chilischote und Sojasauce glatt rühren und die Lammkeulenscheiben darin einlegen. Über Nacht abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

2. Die Lammkeulenscheiben auf dem Rost bei heißer Glut von jeder Seite 5-6 Minuten grillen. Salzen und pfeffern.

Zubereitungszeit 20 min

Nährwerte - Fett in g: 12 - Kohlenhydrate in g: 0 - kcal: 279