

# Grillrezepte

## Gegrillte Lammkoteletts In Speckbrösel Mit Kopfsalat

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fleisch, Lamm, Grillen, Kalorienarm,

---

### Lammkoteletts

16	Lammkoteletts, a 50 g	100 g	Frische Weißbrotbrösel
3	Knoblauchzehen, gehackt	3 Essl.	Speck
4	Thymianzweige		-sehr fein gewürfelt
2	Rosmarinzweige		Salz, Pfeffer
200 ml	Olivenöl		

### Für Das Tomatenkompott

400 g	Tomaten	1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer		-gehackt
1	Essl. Thymianblättchen	1	Essl. Schalotten
1	Knoblauchzehe, gehackt		-gewürfelt
3	Essl. Öl	1	Essl. Honig
1	Essl. Schalottenwürfel	300 ml	Tomatensaft
1	Essl. Olivenöl		Salz, Pfeffer

### Für Die Kopfsalatherzen

2	Kopfsalatherzen		Salz
	Weißer Balsamicoessig aus		Kerbel für die Garnitur
	-der Sprühflasche		

---

Die vom Metzger vorbereiteten Koteletts mit Knoblauch, Kräutern und dem Olivenöl mischen, gut gekühlt marinieren lassen.

Aus dem Öl herausnehmen, in den Weissbrotbröseln mit Speck wälzen und in einer heißen Pfanne, oder im Grill, mit den Kräuterzweigen von beiden Seiten langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kompott die Tomaten erst überbrühen, dann abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern, mit Thymian und der Hälfte des gehackten Knoblauchs würzen. Auf der 2. Einschubleiste von unten 10-12 Min. bei 120 Grad garen. Sie dürfen nicht zu weich werden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin glasig dünsten. Den Honig dazugeben, mit Tomatensaft aufgießen, salzen und einkochen lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Die Tomatenviertel zu der Sauce geben, salzen und pfeffern.

Kopfsalatherzen auf vier Teller verteilen, mit Balsamico besprühen und salzen. Die Lammkoteletts darauf anrichten, mit dem Tomatenkompott überziehen und dekorativ mit Kerbelblättchen garnieren.