Lammkoteletts vom Grill mit Knoblauch-Minze-Sauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 1 h

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

600 g	Koteletts vom Schweizer Lamm
1	Bio-Limette
2	frische Knoblauchzehen
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	gemahlener Koriander
2 EL	HOLL-Rapsöl
	Salz
4 Zweige	Minze
0.5 Bund	glatte Peterli
150 g	griechischer Joghurt
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Bund	Frühlingszwiebeln
4 EL	HOLL-Rapsöl
200 g	Rüebli
2 dl	Gemüsebouillon
200 g	Couscous
0.5 dl	Limettensaft
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Basilikum

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

604	kcal
34 g	Eiweiss
42 g	Kohlenhydrate
32 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Zubereitung

1 Limette heiss waschen, danach Schale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. Knoblauch schälen und hacken. Limettenschale, die Hälfte des Knoblauchs, Kreuzkümmel, Koriander und Öl mischen und die Koteletts damit bestreichen. Koteletts salzen und bei Zimmertemperatur 1 Stunde marinieren lassen.

2 Für die Sauce frische Minze abzupfen und mit Peterli grob hacken. Mit dem restlichen Knoblauch sowie dem Joghurt in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Frühlingszwiebeln waschen, rüsten und je nach Dicke eventuell längs halbieren. Mit der Hälfte des Öls bestreichen und salzen. Auf dem Grill 6?8 Minuten garen. Auf einen grösseren Teller geben.

4 Rüebli waschen, schälen, fein reiben und in eine Pfanne geben. Gemüsebouillon beifügen und alles zugedeckt aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben. Die Rüebli-Bouillon darübergiessen, alles mischen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Restliches Öl und Limettensaft zum Couscous geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Grill für indirekte Hitze vorbereiten. Koteletts auf jeder Seite ca. 3 Minuten bei indirekter Hitze grillieren, dann 5 Minuten ruhen lassen. Couscous mit Zwiebeln auf einer Platte anrichten und darauf die Koteletts legen. Mit der Sauce servieren.

Tipp
Für die Zubereitung in der Pfanne die Koteletts auf jeder Seite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.