

Grillierte Lammkoteletts mit Kräuterjoghurt und Bratkartoffeln



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 30 min

 Aktivzeit: 1 h 30 min

 Marinieren: 1 h

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 1 kg** Lammkoteletts, ca. 12 Stück
- 1** Bio-Zitrone
- 0.5 dl** Rapsöl
- 2** Knoblauchzehen
- 4 Zweige** Rosmarin
- 8 Zweige** Thymian
- 8 Zweige** Majoran
- 1 TL** Salz
- 0.5 TL** Pfeffer (1)
- 0.5 Bund** Dill
- 4 Zweige** Minze
- 300 g** Joghurt nature, griechische Art
Salz, Pfeffer
- 800 g** kleine festkochende Kartoffeln
- 3 EL** Bratbutter
- 0.5 TL** Paprikapulver
Salz, Pfeffer
- 4** verschiedenfarbige Peperoni

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 833** kcal
- 50 g** Eiweiss
- 42 g** Kohlenhydrate
- 50 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

100% gentech-freies Futter

Die Futtermittel für unsere Nutztiere enthalten keine gentechnisch veränderten Organismen (GVO), kein Tiermehl und auch keine Hormone oder Antibiotika zur Leistungsförderung.

Zubereitung

- 1 Fleisch mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in eine Gratinform legen. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Mit dem Öl und allen Zutaten bis und mit Pfeffer (1) fein pürieren, über die Koteletts geben, gut mischen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde marinieren.

- 2 Kräuter fein hacken, mit Joghurt mischen, würzen. Bis zum Servieren kühl stellen.
- 3 Kartoffeln gut waschen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kartoffeln zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Minuten garen, Deckel entfernen, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten goldbraun braten, würzen.
- 4 Peperoni rüsten, vierteln, mit den Lammkoteletts über mittelstarker Glut oder mittlerer Hitze (ca. 200 °C) beidseitig je nach Dicke ca. 4–5 Minuten grillieren. Mit dem Kräuterjoghurt und den Bratkartoffeln servieren.

Tipp

Lammkoteletts statt auf dem Grill in der Grill- oder Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je nach Dicke ca. 4–5 Minuten grillieren/braten.