

Griechische Lammkôtelettes

Grillierte Lammkoteletts an Schafjoghurtsauce

	für 4 Personen
Zubereitungsart:	Grillieren
Vorbereitungszeit:	30 min
Grillzeit:	10 – 15 Min.
Total Zubereitungszeit:	3/4 Std.
Aufwand (hoch, mittel, tief)	tief



8 – 12 Lammkoteletts vom Engadinerlamm

- 1.** Marinade:
Saft von 1/2 Zitrone, 4 – 5 EL Olivenöl,
2 Knoblauchzehen gepresst,
1 kleiner Peperoncino gepresst,
Salz, Pfeffer aus Mühle,
frischer Thymian gehackt. Alles verquirlen und die Koteletts mind. 1 Stunde, am besten über Nacht marinieren.
- 2.** Sauce:
1 Schafmilchjoghurt + 1 Kefir
1/2 Salatgurke gerieben Verquirlen.
1 TL Weissweinessig, 1 TL Öl
1 Zweig frische Pfefferminze, gehackt Würzen.
1 TL Dill, gehackt
Salz, Pfeffer aus Mühle
- 3.** Marinierte Koteletts Beidseitig grillieren.
Danach mit Sauce anrichten.

Quelle: abgändert nach Kochbüchli Schafzuchtverband „Die besten Lammfleischrezepte“

Notizen:

✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Knoblauch
- Zitrone
- Olivenöl
- 1 Peperoncino
- frischer Thymian
- frische Pfefferminze
- Dill
- 1 Gurke
- 1 Schafmilchjoghurt
- 1 Kefir

Mehr Rezepte: <https://www.spriessbuergerverlag.ch>