Rezept

# Gegrillte Lammkoteletts

Ein Rezept von Gegrillte Lammkoteletts, am 02.06.2025

## Zutaten

- **12** Lammkoteletts, am besten vom türkischen Fleischer dünn und so zugeschnitten, dass man sie aus der Hand essen kann
- Salz
- **4** rote Zwiebeln
- **4** große Fleischtomaten
- **1 EL** frischer oder 1 TL getrockneter Oregano
- **2** Knoblauchzehen
- **1** Zwiebel
- **6 EL** Olivenöl
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- **4** lange, scharfe oder milde Peperoni
- Öl für den Grill
- **1** unbehandelte Zitrone

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 840 kcal

## Zubereitung

1. Die Lammkoteletts kalt abspülen, trockentupfen und die Fettränder im Abstand von 2 cm mit einem scharfen Messer quer leicht einschneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und in eine flache Form geben. Die Zwiebel auf der feinen Kartoffelreibe dazureiben. Öl, ½ TL Salz und Pfeffer unterrühren. Die Koteletts darin wenden und zugedeckt 3-4 Std. im Kühlschrank marinieren.

2. Die Zwiebeln schälen und längs vierteln. Die Peperoni putzen und waschen. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und die Tomaten quer halbieren. Den Grill leicht mit Öl einpinseln. Die Koteletts in die Mitte legen und rundum die Zwiebelviertel, die Peperoni und die Tomatenhälften dazu.

3. Jede Kotelettseite – je nach Hitzegrad – 2-4 Min. grillen. Die Koteletts mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten, mit Salz und Oregano bestreuen. Die Zitrone achteln und zum Beträufeln dazulegen.