

Rezept

Lammkoteletts

Ein Rezept von Lammkoteletts, am 25.03.2023

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 8 Lammkoteletts (à ca. 100 g) | 2 Knoblauchzehen |
| 5 EL Olivenöl | 1 kleine getrocknete Chilischote |
| 2 Zweige Thymian | je 1 TL Koriander- und Kreuzkümmelpulver |
| Salz | Pfeffer |
| Öl zum Braten | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die Koteletts waschen, trockentupfen und in eine flache Schale legen. Knoblauch schälen und in das Öl pressen. Chili zerbröseln, Thymian waschen, trocknen und hacken, beides mit den Gewürzen unter das Öl rühren. Über die Koteletts geben und 2 Std. marinieren (einmal wenden).
2. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin pro Seite in 3-5 Min. braun braten.