

## Rezept

# Lammkoteletts mit Joghurt-Mandel-Marinade

Ein Rezept von Lammkoteletts mit Joghurt-Mandel-Marinade, am 01.10.2023

## Zutaten

<b>6 Stängel</b> Minze	<b>10 Stängel</b> Koriandergrün
<b>1/2</b> Bio-Limette	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>3 EL</b> gehäutete gemahlene Mandeln	<b>250 g</b> Naturjoghurt
<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer	Chilipulver
<b>12</b> Lammkoteletts (je ca. 90 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 475 kcal

## Zubereitung

1. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
2. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Mandeln unter den Joghurt rühren. Kräftig mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die Marinade mit den Lammkoteletts in eine flache Schüssel geben und gut mischen, sodass die Koteletts mit Marinade bedeckt sind. Zugedeckt im Kühlschrank 2 Std. durchziehen lassen.
3. Den Gas- oder Holzkohlegrill gut anheizen. Die Lammkoteletts und die Marinade noch einmal durchmengen, damit die Koteletts rundherum voller Marinade sind. Dann auf dem Grillrost (am besten in der Alu-Grillschale) mit ca. 15 cm Abstand zur Hitzequelle 10-15 Min. grillen, dabei ab und zu wenden.