Rezept

Lammkoteletts mit scharfer Kräuter-Knoblauch-Marinade

Ein Rezept von Lammkoteletts mit scharfer Kräuter-Knoblauch-Marinade, am 14.11.2026

Zutaten

2	Chilischoten
6 Zweige	Majoran
1 Zweig	Rosmarin
6 EL	Olivenöl
12	Lammkoteletts
4	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Petersilie
10 Blättchen	Salbei
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und bis auf einige Blätter bzw. Zweige zum Garnieren fein hacken. Alles mit Olivenöl und Pfeffer verrühren.

2. Die Lammkoteletts kalt abwaschen und trocken tupfen, in der Marinade wenden und zugedeckt einige Minuten (für mehr Aroma 1-2 Std.) im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Eine breite, schwere Pfanne erhitzen. Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und in der heißen Pfanne von jeder Seite ca. 2-3 Min. braten. Zwischendurch salzen und mit der Marinade bestreichen. Mit den beiseitegelegten Kräutern servieren.