

Rezept

Masala-Lammkoteletts

Ein Rezept von Masala-Lammkoteletts, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Stück frischer Ingwer (etwa 6 cm) | 2 Knoblauchzehen |
| 2 grüne Chilischoten | 1 TL schwarze Pfefferkörner |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | 1/2 TL Garam Masala |
| 5 EL Olivenöl (zwar nicht indisch – hier aber passend und lecker) | 8 Lammkoteletts (die doppelten vom Rücken mit schönem Fettrand, je etwa 100 g) |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen. Den Ingwer reiben oder ganz fein hacken, den Knoblauch durch die Presse drücken. Die Chilis waschen, entstielen und ganz fein hacken. Die Pfefferkörner im Mörser oder in der Pfeffermühle grob zermahlen. Alles mit den gemahlenden Gewürzen und 3 EL Öl gut verrühren.
2. Die Lammkoteletts in eine Schale legen und gleichmäßig auf beiden Seiten mit der Marinade bestreichen. Zugedeckt für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Das Fleisch möglichst 15 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Dann in einer Pfanne (ideal ist hier auch eine Grillpfanne, die man nur dünn mit Öl einpinseln muss) das übrige Öl richtig heiß werden lassen. Die Koteletts salzen, ins Öl legen und 2-3 Minuten anbraten, wenden und weitere 2-3 Minuten braten. Vom Herd nehmen und etwa 2 Minuten in der Pfanne nachziehen lassen. Dann schnell auf den Tisch damit!