Schnelle Lammkoteletts

Die schnellen Lammkoteletts kann man in der Pfanne oder am Grill zubereiten. Das Rezept ist sehr einfach.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,4 h



Zutaten

4 Stk.	Lammkoteletts
4 EL	natives Olivenöl extra
4 Stk.	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Den frischen Rosmarin mit einem Messer zerschneiden, in einen Mörser geben, geschälten Knoblauch dazu pressen, Olivenöl zugeben und zerkleinern. Die Lammkoteletts damit marinieren und für 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Das Fleisch vom Kühlschrank nehmen. Die Marinade als Öl zum Braten verwenden und erhitzen. Jetzt die Lammkoteletts auf einer Seite bei mittlere Hitze durchbraten. Auf geringe Hitze reduzieren, wenden und die kurz fertig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten.

3. Als Beilage passen hervorragend Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat oder Bohnensalat.

Tipp

Die schnellen Lammkoteletts kann man auch auf dem Grill bei zirka 220 ° C beidseitig kurz grillen.