Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

Lammkoteletts mit Pilzen und Balsamicosauce

Hauptspeise Fleischgerichte Grillen Herbst Kalorienarm Ostern Sommer

Zubereitung

Den Thymian zerreiben und mit etwas Olivenöl vermischen. Die Lammkoteletts rundum damit einreiben, salzen, pfeffern und beiseite stellen. Pilze beidseitig in der Pfanne grillen, dann in eine große Schüssel geben. Anschließend die Koteletts in die Grillpfanne legen. Bei etwa 1,5 cm Dicke brauchen sie 3–4 Minuten pro Seite, um medium zu sein. Die gegrillten Koteletts zu den Pilzen in die Schüssel geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Petersilienblätter abzupfen und unzerkleinert darüber verteilen. Einen guten Schuss Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen. Beiseite stellen und ruhen lassen, damit sich die Pilze mit dem Saft vollsaugen können. Dann nach und nach Balsamico-Essig dazugießen und immer wieder abschmecken, um die Aromen gut auszubalancieren. Die Lammkoteletts noch einmal gut mit den Pilzen durchmischen.

Zutaten

- 12 Lammkoteletts
- 4 EL frischer Thymian
- Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 400 g Pilze, geputzt, trocken abgerieben, grob zerkleinert
- 4 EL frische Petersilie
- 1 Zitrone
- 3-5 EL Balsamico-Essig