



REZEPT 05 | GRILL & BBQ

GEGRILLTE LAMMKOTELETTS MIT KRÄUTER-KNOBLAUCH-BUTTER vom Grill

Zarte Lammkoteletts, perfekt gegrillt und verfeinert mit einer aromatischen Kräuter-Knoblauch-Butter. Ein echter Genuss für besondere Anlässe oder ein genussvolles BBQ-Abendessen!



FÜR
4 Personen



VORBEREITUNG
20 Min.



MARINIEREN
2 Std.



GRILLZEIT
8–10 Min.
(direkt)



GRILL
Gas, Holzkohle oder Pellet



METHODE
direkt



ZUTATEN:

FLEISCH

- 8 Lammkoteletts
(à ca. 80–100 g)



MARINADE / RUB

- 3 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen,
fein gehackt
- 1 EL frischer Rosmarin,
fein gehackt
- 1 EL frischer Thymian,
fein gehackt
- Salz & schwarzer Pfeffer



KRÄUTER-KNOBLAUCH-BUTTER

- 100 g weiche Butter
- 2 Knoblauchzehen,
fein gehackt
- 1 EL frischer Rosmarin,
fein gehackt
- 1 EL frischer Thymian,
fein gehackt
- Salz & Pfeffer



ZUM SERVIEREN

- Frischer Rosmarin
- Zitronenspalten
(optional)

ZUBEREITUNG:

1 VORBEREITEN

Lammkoteletts aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Min. Zimmertemperatur annehmen lassen.

2 MARINADE ANRÜHREN

Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.

3 LAMM MARINIEREN

Lammkoteletts mit der Marinade einreiben, abdecken und mind. 2 Std. im Kühlschrank marinieren.

4 GRILL VORBEREITEN

Grill auf hohe direkte Hitze (ca. 220–250 °C) vorheizen.

5 LAMM GRILLEN (DIREKT)

Koteletts bei starker Hitze je 2–3 Min. pro Seite grillen für medium-rare (je nach Dicke anpassen).

6 KRÄUTER-KNOBLAUCH-BUTTER HERSTELLEN

Butter mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.

7 ANRICHTEN & SERVIEREN

Lammkoteletts vom Grill nehmen, kurz ruhen lassen (ca. 5 Min.), mit Kräuter-Knoblauch-Butter toppen und mit Rosmarin und Zitronenspalten servieren.

TIPPS & TRICKS

- Für ein noch intensiveres Aroma: Lammkoteletts über Nacht marinieren.
- Kerntemperatur für medium-rare: ca. 57–60 °C.
- Die Butter erst nach dem Grillen auf die Koteletts geben, damit sie nicht verbrennt.
- Passt hervorragend zu gegrilltem Gemüse oder einem frischen Salat.

EMPFOHLENES EQUIPMENT

- Grill mit Deckel (Kugel-, Gas- oder Keramikgrill)
- Grillthermometer
- Grillzange
- Schneidebrett & scharfes Messer



Viel Spass beim Grillen!

Weitere Rezepte und Tipps findest du auf GRILLONLINE.CH