

Gegrillte Lammscheiben aus der Keule



Zutaten für 2 Personen:

2 Lammscheiben, je ca. 150-200 g
3 EL Olivenöl
1 1/2 TL Kräuter der Provence
1/2 TL Chiliflocken
1 Knoblauchzehe
Salz (bevorzugt Fleur de Sel)

1. Olivenöl mit den Kräutern und den Chiliflocken vermengen. Knoblauch schälen und dazu pressen.
2. Lammscheiben mit dem gewürzten Öl auf beiden Seiten einpinseln und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur abgedeckt marinieren.
3. Grillpfanne bei höherer Temperatur vorheizen, Lammscheiben auf der einen Seite 3-4 Minuten braten, dann Temperatur etwas zurücknehmen und 2-3 Minuten auf der anderen Seite, je nach Dicke der Scheiben. Eventuell am Schluss mit Alufolie 2 min abdecken.
4. Nach dem Grillen auf beiden Seiten leicht salzen.

Hinweise:

Eine Alternative zu Lammkoteletts. Je nach Qualität der Keule und der Perfektion des Zuschnitts können gegrillte Lammscheiben sehr gut werden.

Damit sich die Lammscheiben nicht wölben kann man an der Seite kleine Einschnitte machen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 10.07.2017