Gegrilltes Lammkeulenstück
Gigolette d'agneau grillée



Zutaten für 4 Personen:

4 Lammscheiben aus der Keule, je ca. 10-15 mm dick

4-5 EL Olivenöl

2 TL Kräuter der Provence

1/2 TL Chiliflocken

1-2 Knoblauchzehen

Salz

Kartoffelgratin (siehe eigenes Rezept dazu)

Überbackene Tomaten:

4 Tomaten

200 g Reibekäse

1/2 Bund Petersilie

Besondere Hilfsmittel:

Grillpfanne

1. Olivenöl mit den Kräutern und den Chiliflocken vermengen. Knoblauch schälen und dazu pressen.
2. Lammscheiben mit dem gewürztem Öl einpinseln und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur abgedeckt marinieren.
3. Grillpfanne bei etwas höherer Temperatur vorheizen, Lammscheiben auf der einen Seite 3-4 Minuten braten, dann Temperatur etwas zurücknehmen und 2-3 Minuten auf der anderen Seite braten. (Die Grillzeit hängt sehr vom Kochgerät, von der Dicke der Scheiben und den persönlichen Vorlieben ab.)
4. Nach dem Grillen auf beiden Seiten salzen.

Überbackene Tomaten:

1. Tomaten waschen und trocknen. Einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Fruchtfleisch mit der Hälfte vom Reibekäse, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie vermengen und in die Tomaten zurückgeben. Den restlichen Reibekäse mit etwas gehackter Petersilie vermengen und auf die Tomaten geben.

2. In einer Auflaufform im Ofen 20-30 Min. bei 180° überbacken.

Hinweise:

Rezeptanregung und Foto: ehemaliges Restaurant de la Citadelle, Saint-Tropez, April 2004.

Für das Gelingen sind die Qualität der Lammkeule und der richtige Schnitt - quer zur Faser - entscheidend. Am besten in einem vertrauenswürdigen türkischen Laden einkaufen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023

© 2023 Walter Reithmayer, München