

Lammkoteletts mit Honigglasur



Zutaten für zwei Personen:

4-6 Lammkoteletts, aus Frenched Racks geschnitten

Salz

Olivenöl

1 EL Honig

1 EL Aceto Balsamico

1. Lammkoteletts aus Frenched Racks schneiden, dabei zwischen den Knochen ansetzen. Zwischen Folie aus Gefrierbeuteln leicht plattieren. Optional salzen. Dünn mit Olivenöl bestreichen.

2. Aceto Balsamico mit dem Honig verrühren.

3. Eine Grillpfanne ordentlich heiß werden lassen. Lammkoteletts zuerst auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten, dann mit der Glasur bestreichen und nochmals auf jeder Seite 1 Minute braten. In Alufolie 3 Minuten ruhen lassen. Nach Geschmack

vor dem Servieren nochmals mit der Glasur bestreichen.

Hinweise:

Als Beilage kann man zum Beispiel einen griechischen Salat servieren, wie auf dem Bild gezeigt.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.01.2023