

Marinierte Lammkoteletts vom Grill mit frischem Salat

Knackiges Gartengemüse oder ein bunter Bauernsalat runden den aromatischen Lammgeschmack ab

Laue Sommerabende locken ins Freie und laden zum Grillen ein. Besonderen Spaß macht es dabei, neue Varianten vom Rost auszuprobieren. Zarte Lammkoteletts aus Neuseeland zum Beispiel, eingelegt in eine Marinade mit Oregano und Knoblauch, versprechen einen außergewöhnlichen Geschmack.

Marinierte Lammkoteletts sind nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch schnell zubereitet. Für die Marinade braucht man kaum zehn Minuten und auch die Beilagen sind im Handumdrehen fertig. Zu Lammkoteletts, beispielsweise aus Neuseeland, schmecken Kartoffeln, Brot oder frisches Gemüse und Salat.

ZUTATEN

Für sechs bis acht Personen

► 1 bis 1,5 kg Neuseeland-Lammkoteletts, je 2 bis 3 cm dick

Marinade:

- 1 Bund frischer Oregano, gehackt oder
- 3 EL getrockneter Oregano
- 6 Knoblauchzehen, gehackt

- 250 ml Olivenöl
- Saft von 2 Zitronen
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Ränder der Koteletts an einigen Stellen etwas einschneiden, damit sie sich beim Grillen nicht wellen. Die Zutaten für die Marinade miteinander verrühren. Anschließend die Koteletts bestreichen, etwas Marinade übrig lassen.

Das Fleisch in eine flache Schüssel legen und mit der restlichen Marinade bedecken. Für zwei Stunden kühl stellen. Die Lammkoteletts so lange vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen, dass sie sich auf Raumtemperatur erwärmen können.



Würzig marinierte Lammkoteletts sind eine Bereicherung für jeden Grill und lassen auf eine lange Freiluft-saison hoffen.

Foto: New Zealand Lamb

Die Koteletts je nach Dicke drei bis fünf Minuten pro Seite über starker Hitze grillen. Ein- bis zweimal wenden. Die Koteletts

sollten nach dem Grillen innen noch rosa sein. Vor dem Servieren fünf Minuten ruhen lassen.

Quelle: New Zealand Lamb

'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

Lamm: Eine gute Alternative zu Rind- und Schweinefleisch

Der Pro-Kopf-Verbrauch von Lammfleisch in Deutschland liegt seit Jahren konstant bei etwa 800 Gramm. Die deutsche Jahresproduktion macht 45 000 Tonnen aus, eine Menge, die 50 Prozent des Bedarfs hierzulande deckt. Der überwiegende Teil des importierten Lammfleisches kommt aus Neuseeland. Dort werden die Tiere wie auch in Deutschland nicht in Massenzucht aufgezogen, sondern

auf Weiden gehalten. Muttertiere und Lämmer ernähren sich von Gras; zugefüttert werden Mineralstoffe und Vitamine. Neuseeländisches Lammfleisch ist an einem entsprechenden Packungsaufdruck zu erkennen. Die Lämmer werden geschlachtet, bevor sich das Hammelaroma bilden kann, also mit etwa sechs Monaten. Ihr Schlachtgewicht liegt bei rund 20 Kilogramm. Der Nährstoffge-

halt von Lammfleisch entspricht in etwa dem anderer Fleischsorten, der Fettgehalt schwankt je nach Rasse. Genießer schätzen Lammfleisch als Abwechslung zu Rind und Schwein, denn es lässt sich variantenreich zubereiten: Es kann gebraten, gegrillt, geschmort, gedünstet, gebacken, in Krautblätter oder Blätterteig gewickelt werden. Die edelsten Stücke vom Lamm sind Keule und Rücken, aber

auch Steaks oder Koteletts sind sehr beliebt. Im Vergleich zu Schweine- oder Rindfleisch sind die Garzeiten kürzer. Das zarte Fleisch harmoniert mit Knoblauch, Zwiebeln, Senf, Wacholderbeeren, Thymian, Rosmarin, Estragon, Oregano, Majoran, Paprika, Pfeffer, Curry und Lorbeerblätter. Auch mariniert in Buttermilch, Essig, Rot- oder Weißwein ist Lammfleisch ein Genuss.