

Vogel's Rezeptbox

Gegrillte Lammnackenkoteletts mit Petersilien-Zitronenpesto



Zubereitung:

Petersilie, Cashewnüsse, Chili, Knoblauch, Zitronenschale und Tomaten in einen Blitzhacker geben und grob hacken.

Kräuter-Tomatenmischung mit Manchego, 3 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Zucker verrühren und abschmecken.

Spargel waschen und schälen, die Enden abschneiden.

Spargel in sehr schräge Stücke schneiden. Balsamessig mit 3 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz und 3 EL Pesto verrühren.

Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin unter Wenden ca. 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Lammnackenkoteletts mit Pfeffer bestreuen und auf dem vorgeheizten Grill oder mit etwas Olivenöl in einer Grillpfanne rundherum ca. 4 Minuten grillen.

Inzwischen Spargel mit Rucola, Tomaten und Vinaigrette mischen. Koteletts mit Salz bestreuen, mit Pesto bestreichen und mit dem Spargelsalat servieren.

Zutaten:

- 4 New Zealand Lamb Nackenkoteletts

Pesto

- 40 g Cashewnüsse, geröstet
- 1 großes Bund glatte Petersilie, von den Stielen gezupft
- 1 Chilischote, entkernt und grob geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- Abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 4 getrocknete Tomaten, grob gehackt
- 50 g geriebener Manchego oder Parmesan
- 9 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Prise Zucker

Salat

- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 1 Bund Rucola, verlesen und gewaschen
- 200 g kleine Tomaten, gewaschen und halbiert
- 3 EL Aceto Balsamico
- Pfeffer

Portionen: 4

Gesamtzeit: 45 Min.

