

Vogel's Rezeptbox

Gegrillte Lammhüftsteaks mit Chili-Avocado-Dip



Zubereitung:

Avocado schälen, Stein entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Mit Limettensaft beträufeln. Mit Minze, Salz und Honig pürieren.

Zuckerschoten in kochendem leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken. Brunnenkresse Olivenöl, Honigsenf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Zuckerschoten und Tomaten mischen, das Dressing darüber geben und ziehen lassen.

Lammfleisch trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Auf dem vorgeheizten Grill oder in einer Grillpfanne mit etwas Öl von beiden Seiten jeweils ca. 6-8 Min. grillen.

Inzwischen Brunnenkresse und rote Kresse zu den Zuckerschoten geben, vorsichtig untermischen und mit dem Avocado-Dipp servieren. Lammsteaks mit Meersalz bestreuen.

Dazu Ciabatta reichen.

Tipps & Tricks

Ersetzen Sie die Thai-Minze im Dip z. B. durch Koriandergrün

Zutaten:

- 4 New Zealand Lamb Hüftsteaks (600 g)
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 große oder 2 kleine reife Avocados
- 1 Chilischote, fein gehackt
- Abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
- 1 Bund Thai-Minze, gehackt
- Salz
- 1 TL Honig
- 200 g Zuckerschoten, gewaschen
- 200 g Cocktailtomaten, gewaschen und halbiert
- ½ kleiner Bund Brunnenkresse, gewaschen
- 1 Beet rote Kresse
- je 4 EL Olivenöl und Honigsenf
- 3 TL Zitronensaft
- Meersalz

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Garzeit: 8 Min.

Gesamtzeit: 30 Min.

