

## Gegrillte Lammkoteletts mit Erbsen-Feta-Salat

VORBEREITEN

45  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten Für 2 Personen

2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Zitrone (nur die Schale, gerieben)  
2 große Knoblauchzehen, gehackt  
3 Esslöffel Olivenöl  
8 Lammkoteletts à 130 g  
450 g Erbsen  
2 Esslöffel frische Minze, gehackt  
1 Esslöffel Rotwein-Essig  
85 g Feta  
Salz, Pfeffer

### Besonderes Zubehör

Eiswürfel für Eiswasser

Würziges Lammfleisch mit knackigen Erbsen und einem Hauch von Minze - so lässt das traditionelle Osterlamm in diesem Jahr den Frühling schmecken.

- 1 -

Zitronenschale mit einer Reibe abraspeln und anschließend die Zitrone auspressen. Knoblauch schälen, hacken und alles mit Olivenöl in eine große, flache Schale geben, in der die Lammkoteletts nebeneinander liegen können.

Diese mit der Mischung marinieren und für 30 Minuten liegen lassen.

- 2 -

Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Topf mit leicht gesalzenem Wasser füllen und zum Kochen bringen. Erbsen für 1-2 Minuten bissfest kochen, abschütten und sofort ins Eiswasser legen. Nach etwa 1 Minute heraus holen und trocken tupfen.

- 3 -

Minze waschen, Blätter hacken und in eine Schüssel füllen. Erbsen, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und verrühren.

- 4 -

Lammkoteletts mit einem Küchentuch leicht abtupfen, beide Seiten salzen und in einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite etwa 3-5 Minuten medium-rare braten. Mögen Sie es lieber well-done verlängert sich die Bratzeit um einige Minuten.

- 5 -

Koteletts auf einen Teller legen, Pfeffern und für 5-10 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Feta zerbröseln und mit dem Rotwein-Essig zu dem Erbsensalat geben. Koteletts und Salat auf einem Teller anrichten und servieren.