



Lammkoteletts marokkanisch - Chermoula

Chermoula wird in Marokko zu Fisch, Fleisch und Gemüse gereicht. Es ist eine würzige Sauce mit Olivenöl, viel Knoblauch, Koriander und Kreuzkümmel, meist kommt Minze dazu. Je nach Verwendungszweck und verfügbaren Zutaten wird sie mit weiteren Zutaten ergänzt: Zu Lammkoteletts passen z.B. Peperoni, Peperoncini, Zwiebel.

Die Chermoula ist eine dickliche Sauce, fast zu vergleichen mit einer warmen Vinaigrette, man gibt davon ein oder zwei Löffel voll zu den gebratenen Lammkoteletts.

Zutaten

3 Lammkoteletts
Salz und Pfeffer

Chermoula:

4cl Olivenöl
50g rote Peperoni
30g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3-5cm Peperoncino (je nach Schärfe)
1/2Tl Kreuzkümmel
1/2Tl Koriandersamen
1 kleiner Zweig marokkanische Minze
(gehackt ca. 1El)
1Tl Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Peperoni klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Peperoncino halbieren, die sehr scharfen Kerne entfernen, die Schote klein würfeln. Kümmel und Koriander im

Mörser zerstoßen.

Olivenöl mässig erhitzen, alle Zutaten (ohne Minze und Zitronensaft) zugeben und ca. 40 Minuten im leicht blubbernden Olivenöl garen.

Tipp: Zu Beginn nur die Hälfte des Peperoncino zugeben und bei Bedarf den Rest bei der halben Kochzeit zugeben.

Sauce auskühlen lassen. Sobald sie nur noch lauwarm ist, Minze und Zitronensaft zugeben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammkoteletts beidseitig salzen und pfeffern. Beidseitig 2-3 Minuten kräftig anbraten, Pfanne von der Herdplatte ziehen und die Koteletts 3-4 Minute zugedeckt nachziehen lassen.

Lammkoteletts anrichten und die Chermoula dazugeben. Als Beilage passt Couscous oder auch ein [Getreidesalat mit Grünkern](index.php?id_kat=6&id_subkat=56&id_rez=1810).





