Lammkoteletts griechische Art

Viel Kräuter und Zitrone zu gebratenem Fleisch ist nicht nur für die griechische Küche typisch, es ist auch mediterrane Kochkultur wie sie in vielen Mittelmeerländern gepfegt wird. Ergänzt mit Zwiebel und Knoblauch werden Zitrone und Kräuter zur einer kräftigen und doch frischen Marinade, die gut zu Lammfleisch passt. Damit sie nicht verbrennt muss sie vor dem Braten vom Fleisch abgestreift werden, sie wird erst gegen Schluss, wieder zu den gebratenen Koteletts in die Pfanne gegeben.

Dazu ein Mischsalat mit Lattich, Tomaten, Peperoni, eingelegten Artischockenherzen und Zwiebelringen.

Zutaten (pro Portion)

3	Lammkoteletts, ca. 330g
3El	Olivenöl
1/2	Zitrone (Saft)
1	Zwiebel, ca. 40g
2	Knoblauchzehen
1	handvoll glatte Petersilie
1	Zweig frischer Rosmarin
1	Büschel frischer Thymian
1/2	kleiner Peperoncino
1El	Oregano getrocknet
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl zum Braten
	Zitronenscheiben zur Garnitur

Zubereitung

Nadeln vom Rosmarinzweig abzupfen. Thymianblättchen abfieseln. Zusammen mit der Petersilie und dem Oregano nicht allzu fein hacken. Zwiebel und Knoblauch fein

hacken. Die sehr scharfen Kerne aus dem Peperoncino herausschaben, die Schote fein hacken. Alles mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen. Mit Salz (1/2Tl) und Pfeffer abschmecken.

Lammkoteletts üppig mit der Marinade einstreichen und 3-4 Stunden (oder über Nacht) ziehen lassen.

Marinade von den Koteletts abstreifen (so ungefähr). Koteletts in Olivenöl bei mässiger Hitze braten. Pro Seite ca. 3-4 Minuten. Nach dem Wenden die Marinade zu den Koteletts geben. Damit sie nicht anbrennt, sollte sie höchstens 2 Minuten in der Pfanne bleiben.

Koteletts anrichten, Marinade dazugeben und mit Zitronenscheiben garnieren.

Zutaten Salat